



8种果蔬 打造百变面膜

8种最健康纯天然果蔬，23位资深美容达人亲身试用，
精选100个最有效的果蔬面膜配方！

健康无添加
美丽纯天然

摩天文传 著

可以吃的纯天然果蔬面膜！
好面膜解决所有肌肤问题！
让肌肤感受无添加的健康呵护！

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



皮肤干燥怎么办？

胡萝卜面膜富含丰富维生素和果胶，可以增加皮肤水分，使皮肤水润亮泽。



长痘痘怎么办？

奇异果面膜可以深层清洁肌肤，从而抑制痘痘生长，还你嫩滑肌肤。



皮肤长斑怎么办？

番茄面膜中的番茄红素具有抗氧化作用，能阻止色素沉着，令皮肤焕然一新。



皱纹增加怎么办？

葡萄面膜含有葡萄籽多酚成分，能高效抗击皮肤皱纹和延缓肌肤的老化。



皮肤黝黑怎么办？

香蕉面膜含有丰富的维生素A，可以淡化皮肤色素，提亮肤色、美白肌肤。



敏感肌肤怎么办？

黄瓜面膜中的黄瓜酶，能舒缓面部红血丝，改善皮肤泛红，缓解肌肤敏感。



皮肤粗糙怎么办？

橙子面膜具有丰富的类黄酮成分，能促进皮肤新陈代谢，让皮肤变得细滑。



角质过厚怎么办？

马铃薯面膜能吸附皮肤上的油脂，软化角质层，彻底清除皮肤上多余的角质。



中国铁道出版社

CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

地址：北京市西城区右安门西街8号

邮编：100054

网址：<http://www.tdpress.com>

上架建议 美容·时尚

ISBN 978-7-113-19501-4



9 787113 195014 >

定价：38.00元

8 种果蔬打造百变面膜

摩天文传 著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

8 种果蔬打造百变面膜 / 摩天文传著. — 北京 : 中国铁道出版社, 2015.3

ISBN 978-7-113-19501-4

I. ① 8… II. ① 摩… III. ① 面 - 美容 - 基本知识
IV. ① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 253077 号

书 名: 8 种果蔬打造百变面膜

作 者: 摩天文传 著

责任编辑: 郭景思 编辑部电话: 010-51873179 电子信箱: guo.ss@qq.com

装帧设计: 摩天文传

责任校对: 龚长江

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

版 次: 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 720 mm × 960 mm 1/16 印张: 10 字数: 150 千

书 号: ISBN 978-7-113-19501-4

定 价: 38.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。电话: (010) 51873174

打击盗版举报电话: (010) 51873659

前言

你是否想过，每天吃的美味蔬果竟然也能成为你肌肤的“好朋友”，它们清新的香气和丰富的营养都是肌肤最需要的宝藏。

如果你还是个自制面膜的初级入门手，本书第一章将会从最专业的角度为你罗列出自制面膜最基本的工具，也会将最有效的急救配方公布出来，完全不用担心制作失败这些初级手会遇到的难题。

肌肤干燥、细纹增加、缺水瘙痒是每个办公族都会遇到的问题，拥有小清新味道的黄瓜蕴含 98% 左右的水分，是天然的补水瓜王，用它自制面膜以上肌肤问题都能迎刃而解；脸上雀斑点点、度假归来晒伤、脸色黯淡无光这些肌肤问题就让番茄来搞定；其貌不扬的马铃薯是清洁肌肤的能手，脸上粉刺黑头都可以一扫而光；小白兔喜欢的胡萝卜，我们的肌肤也是对它青睐有加，它的胡萝卜素及维生素能够解决诸多肌肤问题；气味香甜的橙子仿佛拥有着一种让人快乐的魔力，它是唯一一种可以在敷面膜的时候令心情也能放松的食材；紫色果蔬绝对是对抗衰老的能手，正如葡萄一样，它能够消除肌肤中的有害自由基，让肌肤年轻化；而香蕉的美白滋润能力更加出众，是美好肌肤少不了的水果软黄金；最后奇异果将会向你展示肌肤年轻十岁的秘诀……

8 种果蔬就能打造百种面膜，更能解决各种肌肤小问题！在享受它们带来美味的同时，也能够感受到蔬果的亲肤奥秘。





Chapter 1

让新鲜蔬果变为神奇面膜的美丽秘密

- 2 新鲜蔬果的美肤价值
- 4 根据肤质选择最适合的蔬果面膜
- 6 自制蔬果面膜需准备的工具
- 8 自制蔬果面膜需准备的材料
- 10 自制蔬果面膜的四种使用方法
- 14 敷用面膜之前的肌肤清洁步骤
- 16 敷用面膜之后的后续保养步骤
- 18 如何选择新鲜应急的蔬果自制面膜
- 20 敷面膜的八大禁忌
- 22 使用蔬果面膜的快问快答



Chapter 2

黄瓜 大自然为肌肤准备的天然水库

- 26 黄瓜的美肤小档案
- 28 橙香黄瓜控油面膜
- 29 牛奶蜂蜜黄瓜面膜
- 30 柠檬黄瓜美白面膜
- 31 黄瓜蛋清清爽面膜
- 32 黄瓜珍珠亮肤面膜
- 33 黄瓜绿豆洁肤面膜
- 34 黄瓜维C活肤面膜
- 35 奶香黄瓜消炎面膜
- 36 黄瓜酸奶去角质面膜
- 37 清凉黄瓜去浮肿面膜
- 38 自制黄瓜面膜的快问快答



Chapter 3

番茄 亮泽肌肤不可错过的红宝石

- 42 番茄的美肤小档案
- 44 蜂蜜番茄淡斑面膜
- 45 柠檬番茄清洁面膜
- 46 杏仁番茄补水面膜
- 47 蛋白番茄紧致面膜

- 48 橄榄油番茄抗皱面膜
- 49 米酒番茄软化面膜
- 50 番茄酸奶收敛面膜
- 51 番茄黄瓜镇静面膜
- 52 山药番茄美白面膜
- 53 番茄牛奶滋养面膜
- 54 自制番茄面膜的快问快答



Chapter 4

马铃薯 其貌不扬的维生素宝库

- 58 马铃薯的美肤小档案
- 60 马铃薯蛋黄消肿面膜
- 61 马铃薯美白淡斑面膜
- 62 黄瓜马铃薯祛皱面膜
- 63 牛奶马铃薯舒缓面膜
- 64 柠檬马铃薯活力面膜
- 65 马铃薯葡萄美白面膜
- 66 马铃薯草莓精致面膜
- 67 马铃薯祛除角质面膜
- 68 马铃薯燕麦控油面膜
- 69 马铃薯酸奶补水面膜
- 70 自制马铃薯面膜的快问快答



Chapter 5

胡萝卜 润泽肌肤最需要的地下黄金

- 74 胡萝卜的美肤小档案
- 76 胡萝卜鸡蛋面膜
- 77 胡萝卜优酪乳面膜
- 78 胡萝卜甘油面膜
- 79 胡萝卜浓茶面膜
- 80 胡萝卜泥面膜
- 81 胡萝卜啤酒面膜
- 82 胡萝卜薏仁面膜
- 83 浓缩胡萝卜面膜
- 84 胡萝卜牛奶面膜
- 85 胡萝卜玉米粉面膜
- 86 自制胡萝卜面膜的快问快答



Chapter 6

橙子 美白肌肤最喜欢的阳光大使

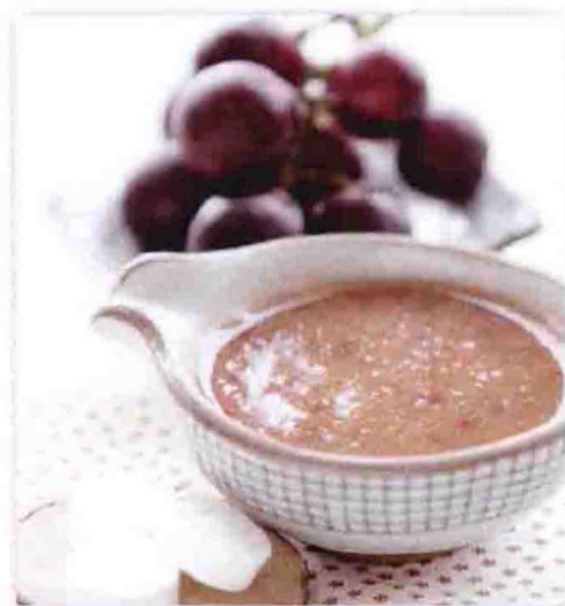
- 90 橙子的美肤小档案
- 92 橙子番茄祛斑面膜
- 93 橙子黄瓜抗皱面膜
- 94 橙肉面粉亮白面膜
- 95 橙皮磨砂面膜
- 96 橙子蜂蜜面膜
- 97 酸奶橙子面膜
- 98 橙汁美白面膜
- 99 橙籽面膜
- 100 橙子花草养颜面膜
- 101 橙皮橄榄油面膜
- 102 自制橙子面膜的快问快答



Chapter 7

葡萄 帮助肌肤抗击氧化的精兵强将

- 106 葡萄的美肤小档案
- 108 葡萄祛皱面膜
- 109 葡萄抗氧面膜
- 110 葡萄蜂蜜面膜
- 111 葡萄甘油面膜
- 112 葡萄苹果面膜
- 113 葡萄汁保湿面膜
- 114 葡萄汁祛斑面膜
- 115 葡萄柠檬美白面膜
- 116 葡萄汁酸奶面膜
- 117 葡萄汁蛋清面膜
- 118 自制葡萄面膜的快问快答



Chapter 8

香蕉 滋润肌肤少不了的水果软黄金

- 122 香蕉的美肤小档案
- 124 香蕉去油面膜
- 125 香蕉鸡蛋面膜
- 126 蜂蜜香蕉保湿面膜
- 127 鲜奶香蕉抗皱面膜
- 128 浓茶香蕉修复面膜
- 129 香蕉控油补水面膜
- 130 香蕉酸奶提亮面膜
- 131 古法香蕉面膜
- 132 润肤香蕉面膜
- 133 香蕉芝士排毒面膜
- 134 自制香蕉面膜的快问快答



Chapter 9

奇异果 年轻肌肤不可错过的多维之王

- 138 奇异果的美肤小档案
- 140 奇异果黄瓜美白面膜
- 141 奇异果面粉抗痘面膜
- 142 奇异果柠檬保湿面膜
- 143 奇异果蜂蜜紧肤面膜
- 144 奇异果鸡蛋收敛面膜
- 145 奇异果苹果鲜亮面膜
- 146 奇异果粗盐清洁面膜
- 147 奇异果红糖Q弹面膜
- 148 奇异果草莓滋润面膜
- 149 奇异果酸奶抗衰面膜
- 150 自制奇异果面膜的快问快答



Chapter 1

让新鲜蔬果 变为神奇面膜的 美丽秘密

新鲜蔬果的美肤价值超乎想象，
是时候动手制作符合自己肤况的面膜了！
当特殊场合突然袭来，你是否会手足无措？
敷用面膜之前，你是否知道如何准备？
敷用面膜之后，后续保养你了解多少？
如果以上问题都不了解的你，
翻开第一章就是晋级面膜达人的第一步。

新鲜蔬果的美肤价值

蔬果含有大量的营养和水分，不光是人体需要，肌肤更是需要蔬果的滋润养护！用新鲜蔬果自制面膜的美肤价值无法估量。

常见果蔬的主要美容成分

维生素 A

虽然维生素 A 对人体主要的生理功能是维持正常的视觉功能，但它的护肤功效也不可以小觑。如果你感到皮肤干燥、弹性急速下滑、脱屑、皱缩等症状，那就是肌肤缺乏维生素 A 的症状，所以给肌肤和身体补充足够的维生素 A 还是十分必要的。对皮肤而言，维生素 A 可调节表皮及角质层之新陈代谢，保护表皮、黏膜，使之不易被细菌侵害。因此，维生素 A 在抗老化、去皱纹、淡化皮肤斑点、预防皮肤癌等临床运用上也相当广泛。需要注意的是，含有维生素 A 的面膜不能够在白天使用，日光会影响维生素 A 的功效。

维生素 B

与护肤密切相关的 B 族维生素包括 B₁、B₂、B₃、B₅、B₆ 等，它们虽然同属于一族，但每个的美容护肤功效也有所不同。维生素 B₁ 又称硫胺素，可抑制胆碱酯酶活性，减轻皮肤炎症反应，有防治脂溢性皮炎、湿疹，增进皮肤健康。维生素 B₃ 又称烟酸，可以抑制皮肤黑色素的形成，防止皮肤粗糙。维生素 B₆ 与皮肤健康有密切关系，它是很多酶和辅助酶分子结构的一部分。维生素 B₆ 可促进氨基酸的代谢以保持皮肤健康，可降低毛细血管壁通透性及透明质酸酶活性，降低变态反应、炎症反应，促进上皮细胞生长，还可用于防治皮肤粗糙、粉刺、日光晒伤、止痒和阳光晒黑，对脂溢性皮肤炎症、一般性痤疮、干性脂溢性皮炎湿疹和落屑性皮肤变化也有一定的防治作用。

维生素 C

维生素 C 是大多果蔬都含有的成分，千万不要因为它常见而小看它的作用。它能帮助肌肤抵御紫外线侵害，避免黑斑、雀斑产生。夏天能预防日晒后肌肤受损，促进新陈代谢，让已形成的黑色素排出，淡化斑点。到了秋冬，它能改变肌肤因血液循环变差而出现的暗沉现象。还可以帮助肌肤锁住必要的水分，避免因皮肤

过度失水而引起的脱皮及紧绷，加强肌肤抵抗外来污染侵害的能力，避免皮肤疲倦、蜡黄难看。日常中我们可以用橙子、柠檬等这些富含维生素 C 的果蔬自制面膜，更有利于真皮层的胶原蛋白增生，让肌肤看起来弹性十足。

维生素 E

相信大家对维生素 E 的美容效果一定有所了解，它也是用于护肤品类应用最广的营养成分之一。维生素 E 能够保持皮肤代谢，防止皮肤衰老起着至关重要的作用。另外，维生素 E 还可防止面部产生黑褐色寿斑，即类脂褐色素的积累，促进末端血管的血液循环，使皮肤有丰富的营养供应，保持光泽滋润。维生素 E 除了杰出的美容功效外，它还能够改善头发毛囊的微循环，保证毛囊有充分的营养供应，使头发再生。

果酸

果酸也是果蔬中常见的一种美肤成分，它的美容功效毋庸置疑。它可以有效地渗入皮肤毛孔，分离软化表皮的角质细胞使其自然脱落，促使皮肤细胞加速更新，增加皮肤弹性及光泽度，收缩粗大的毛孔，加强美白成分的渗透力。因为它的超强渗透力，它能够促进真皮层内胶原纤维的生成，明显改善脸部的细纹，淡化深部的皱纹。同时它能穿透皮脂腺，具有皮肤深度清洁的作用，抑制皮脂分泌，促进皮肤细胞再生，加速皮肤的新陈代谢。但是一些敏感肌肤或者带伤口的皮肤却不适合含有果酸的 DIY 面膜，最好要在用之前做一个过敏小测试，以免损伤自己的肌肤。

微量元素

微量元素除了对身体健康有益之外，微量元素锌、硒等对皮肤的保养效果也十分神奇。这两种元素有抗脂质过氧化作用，可清除体内自由基，使皮肤免受脂质过氧化损伤，使皮肤柔软、滑润，消除皱纹。微量元素锌除了能够抗氧化之外，它还决定着皮肤的光滑和弹性程度，参与黑色素合成，防治痤疮，维持皮肤的光泽和光滑性。此外，微量元素铜与蛋白质、核酸的代谢有关，能使皮肤细腻、头发黑亮，使人青春焕发，更显健康之美。

根据肤质选择最适合的蔬果面膜

蔬果营养成份不同也各有奇效，根据自己的肤质制作出最适合自己的天然蔬果面膜才能够“对症下药”。

敏感肌肤 —— 黄瓜

【症状】肌肤相对较薄，脸上的红血丝明显，并且容易过敏；皮肤容易泛红，一般温度变化，过冷或过热，皮肤都容易泛红、发热。

黄瓜中含有丰富的黄瓜酶，黄瓜酶有非常好的生物活性，对于促进机体的新陈代谢有很大的帮助，能够舒缓面部因血液循环不畅而布满的血丝；黄瓜中所含丰富的维生素 C、氨基酸等营养元素，还能够平衡皮肤的温度，应对敏感肌容易泛红的特点。

皮肤粗糙 —— 橙子

【症状】肌肤质感粗糙，不仅有角质层的堆积，也有一些粉刺黑头藏匿其中，卸妆不干净也会让肤质粗糙不堪。

橙皮含有丰富的类黄酮成分和维生素 C 能促进皮肤新陈代谢，提高皮肤毛细血管的抵抗力，让粗糙的肤质变得细滑。橙子能彻底清洁面部污垢和油脂，深层洁肤，用洗面巾或化妆棉浸透橙汁后擦拭面部皮肤，让皮肤充分吸收橙汁，5 分钟后用清水洗净即可。

抵抗衰老 —— 葡萄

【症状】随着年龄的增长或者外界因素的影响，我们的皮肤会开始慢慢老化，表皮逐渐薄，弹力纤维渐渐变粗，皮肤变得松弛并且开始出现皱纹。

葡萄富含丰富的维生素 C，具备美白和修复功效。它还含有一种叫葡萄籽多酚的成分，可以有效对抗自由基，防止色素沉淀及预防色斑的产生，增强皮肤的抵抗力，其抗氧化功效更比维生素 C 和维生素 E 高多倍，能够高效抗击皮肤皱纹和延缓肌肤的衰老。

长斑肌肤 —— 番茄

【症状】长斑的原因有很多，例如遗传、紫外线照射、皮肤老化等，主要表现为色素沉着而在皮肤表层形成或大或小的深色斑点状。

番茄是食物中含维生素 C 的重要来源，这些维生素 C 由于受到有机酸的保护又不易遭到破坏，利用率很高。番茄面膜应对长斑肌肤有着非常好的治疗效果，其中所含番茄红素具有独特的抗氧化作用，能够阻止色素沉着，经常使用会令皮肤湿润美白、楚楚动人。

痘痘肌肤 —— 奇异果

【症状】皮脂失调，容易生长痘痘，油脂分泌旺盛，阻塞了毛孔，造成细菌感染，引起发炎现象，皮肤呈现泛红的状态。

奇异果含有丰富的维生素 C 和维生素 E，还有天然 α 羟基酸。天然 α 羟基酸可以轻松去除皮肤角质层，还能够深层清洁肌肤，去除毛孔中的污垢与杂质，令肌肤的毛孔能够畅通呼吸，抑制痘痘的生长，让你拥有干净白皙的美肌。

角质堆积 —— 马铃薯

【症状】由肌肤新陈代谢产生的老废角质，如果没有及时清理就会堆积在肌肤上，长期积累就会让肤色变得暗沉无光泽，导致皮肤粗糙、暗沉。

马铃薯中含有的淀粉不仅能够吸走皮肤上多余的油脂，还能软化堆积的角质层，轻松的清理掉堆积在皮肤上的老废角质，对于角质层较厚的人士可以在洗面膜前轻轻揉搓面膜，按摩面部肌肤，彻底清除多余的角质。

肌肤干燥 —— 胡萝卜

【症状】由于肌肤长期缺水或是待在干燥的空间里，让肌肤细纹凸显，严重的话会造成肌肤瘙痒等肌肤问题。

胡萝卜有润泽肌肤的功效，它所含的维生素 A、维生素 C、维生素 D 和维生素 E 可以令肌肤产生抗体，防止太阳辐射和空气中有害物质的伤害。另外，胡萝卜含有丰富的果胶物质，可与汞结合，帮助人体清除有害物质，具有明显的延缓皮肤衰老、增强皮肤弹性的作用，使肌肤看起来更加细润红润。

黯沉黝黑 —— 香蕉

【症状】肌肤黑色素沉淀，没有光泽也爱长斑点，虽然没有明显的粗糙质感，但肤色看上去黯淡无光。

香蕉中含有丰富的维生素 A，用香蕉敷脸的话可以淡化雀斑，脸上有座疮的话也可以有效消除掉。此外，香蕉搭配牛奶或者蜂蜜制作成面膜，不仅可以治疗晒后修复，也能达到提亮肤色及美白的功效。

自制蔬果面膜需准备的工具

自制面膜不是只有蔬果就能够制作而成，也需要一些简单的工具和基本的原料来调制出新鲜的果蔬面膜。

计量匙

计量匙是制作果蔬面膜最基本的量具，必不可少。一般 1/4 茶匙相当于 1.25ml；1/2 茶匙相当于 2.5ml；1 茶匙相当于 5ml；1 汤匙相当于 3 茶匙，也就是 15ml。



面膜碗

面膜碗是在调制面膜时，将材料混合，一个空的面膜碗能盛装所有量取的各种材料。面膜碗一般为软质塑料，也可以是玻璃、陶瓷等较硬材质，我们要根据面膜的需求选择相应材质的面膜碗。



搅拌棒

制作面膜需将材料混合，所以需要搅拌棒、筷子或汤匙来将材料搅拌均匀，其中汤匙背面还可以用来碾碎一些水果和蔬菜原料。



擦泥器

一些肉质丰富、水分较少的果蔬可以不需要搅碎机就能够借助工具来擦成泥状，擦泥器就是专门为此设计的工具，有了它更加方便制作泥状面膜。



刀具

用来处理水果、蔬菜等原料，如果要以这些材料来制作保养品，就需要用到刀具将它们削皮或者切成块状，方便打磨成蔬果汁或者蔬果泥状。



过滤工具

用于过滤一些果菜或药草的残渣。有些只使用果蔬原液或者浓茶水的面膜，可以用咖啡滤纸或滤网来将萃取液与原料分离开来。



榨汁机

能够将较为坚硬的蔬菜、水果的水分和纤维素等析出，大多 DIY 面膜会广泛地使用到榨汁机，方便快捷。



鸡蛋分离器

许多面膜只需要用到蛋黄或者单纯用到蛋清，这时候只需借助小小的分离器就能够轻松地将蛋黄和蛋清分离开来。



研磨器

用来研磨不是非常坚硬的固体原料，例如绿豆、坚果类面膜所需原料，或是用来将面膜充分搅拌均匀。也可以用汤匙背及一个碗来代替，效果是一样的。



玻璃器皿及保鲜膜

有时候制作的面膜量比较大，为了将这些面膜保留一段时间，就可以用玻璃器皿来装剩余的已调配好的面膜，并用保鲜膜密封放入冰箱内冷藏保存。



自制蔬果面膜需准备的材料

纯粹的蔬果面膜效果一定没有组合材料的好，根据不同需求增加或者搭配好面膜材料，能够让蔬果面膜效果更多样化。

面粉

面粉是我们在 DIY 面膜时常常会用到的基本材料之一，面粉加入水里后有很大的黏性，可以很好的帮助我们将其他面膜材料贴合在脸上，而且面粉本身具有良好的收敛性、紧实性，还能够深层清洁毛孔内的脏东西，是自制面膜的百搭材料。

玉米粉

玉米粉可抗氧化，保护皮脂，留住皮肤中的水分，还能促进肌肤再生，延缓肌肤老化，使之柔嫩。类似这种粉状的面膜材料，除了自身带有一定的美容作用之外，也是利用到了其黏稠的效果。

珍珠粉

珍珠粉的美容功能自古至今广为人知，无论是内服还是外用都有强大的美容效果，如美白淡斑、控油去痘、去黑头等，与不同的面膜材料搭配使用，还能收到不一样的美容效果。

鸡蛋

鸡蛋是我们在做面膜时常使用到的辅助材料，蛋黄中含有皮肤所需的多种营养物质，如胆固醇、卵磷脂、维生素 A、维生素 B、维生素 D 等。鸡蛋清含有较多的矿物盐和维生素 B₂，具有很好的黏性和紧致性，能使我们的面膜更服帖。

酸奶

酸奶中的乳酸，可以活化皮肤，对于干燥的皮肤有很好的补水保湿效果，还有去角质作用，用完神清气爽，可让肌肤快速恢复光泽、嫩滑，变得更有弹性。

牛奶

牛奶具有天然保湿效果，而且容易被皮肤所吸收，能防止肌肤干燥，并可修补干纹。牛奶不仅能给肌肤提供大量的营养成分，它所具有的酵素还能发挥镇静安抚作用，有效的舒缓过敏的肌肤细胞。在面膜中添加一些牛奶可以让面膜的功效起到事半功倍的效果。

蜂蜜

蜂蜜是天然的保健品，常常食用能使皮肤白嫩光滑，面容红润，它含有丰富的维生素及营养物质，对皮肤保养有得天独厚的优势，加入面膜中能很好的抗衰老，改善皮肤外观，使皮肤柔软并增加弹性。

橄榄油

橄榄油有着非凡的美容功效，它能“润肤”、“去皱”、“防晒”、“护发”，是老少皆宜的护肤佳品。在面膜中加入适量的橄榄油，能有效的滋养皮肤，去除细小皱纹。在干燥的季节，用橄榄油可以防止皮肤皴裂及因皮脂分泌过少引起的瘙痒。

红砂糖

红砂糖会被用来做面膜主要是利用它的天然结晶体来磨砂，在清洗面膜时适当并轻柔的按摩面部，能有效的去除脸上堆积的角质层和死细胞。

粗盐

粗盐具有磨砂作用，能去除皮肤的老化细胞，令皮肤更加光滑细嫩。在自制面膜中加入粗盐应该注意用量，避免盐度过高伤害皮肤。

自制蔬果面膜的四种使用方法

蔬果有多种吃法及用法，面膜的形态不同也决定着它使用方法的不同。学会根据蔬果的特性制作出适合它们形态的面膜使用方法，涂抹起来更方便。

液体果蔬面膜使用方法

特点：一些运用牛奶或者米酒等比较稀薄液体状的面膜，不易敷于脸上，容易流走，就需要借助一些工具来达到服帖的效果。

工具：压缩面膜或纸质面膜 + 面膜碗



使用方法

将制作好的液体面膜搅拌均匀后倒入面膜碗中，用一粒压缩面膜丢入碗里，让它彻底吸收面膜精华，待它舒展开的时候就能够打开来敷于脸上。

小贴士

液体面膜一般敷于脸上 15~20 分钟，让脸部吸收完水分即可，不能敷太久，以免纸质面膜反吸收脸上水分，适得其反。

压缩面膜的选购

面膜材质的细密度和渗透力，是两个不可或缺的重要因素。如果细密度不够，或渗透力不够，都会很大程度上影响皮肤的吸收和效果，造成浪费。一般纯棉材质或者一些天然的纤维材质是最佳之选。

糊状果蔬面膜使用方法

特点：其实糊状面膜就是液体面膜的升级版，它可以借助一些粉质食材或者相对黏稠的果蔬制作而成，可以直接敷于脸上不需要借助其他承载物。

工具：面膜刷 + 面膜碗



使用方法

把制作好的面膜液体倒入面膜碗中，调入面粉等能够储存水分的粉末，搅拌均匀后用面膜刷均匀地刷在脸上大约一个硬币的厚度即可。

小贴士

糊状面膜停留在脸上的时间相对更久一些，大约 20~30 分钟左右，直到面膜有些半干就可将其冲洗干净，千万不要敷到龟裂为止。

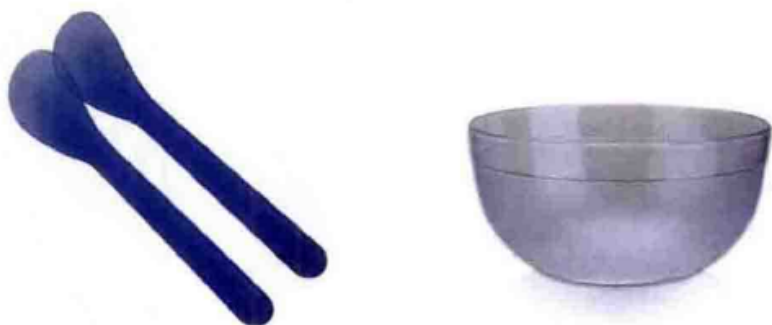
BIW 糊状果蔬面膜的黏稠度把控

一般面膜太稀我们可以加入珍珠粉、面粉、蛋液或者蜂蜜来调试，不能太干，否则面膜的水分很快就会被吸收或者蒸发完毕；如果太稀的话，又不能服帖与脸上。最合适的黏稠度就是用面膜刷撩起来糊状面膜能够匀速流动就可以了。

泥状果蔬面膜使用方法

特点：一些蔬果的果肉丰富水分含量相对较少的蔬果可以直接用其果肉做成面膜，不需要借助面粉等物质调和，也能够达到服帖效果。

工具：面膜刮 + 面膜碗



使用方法

将分离好的面膜泥放入面膜碗里，用面膜刮均匀地将果蔬泥刮到脸上，以1~1.5个硬币的厚度最佳。

小贴士

泥状面膜有时候也会发生果蔬汁溢出现象，可以借助过滤工具将果蔬汁与果蔬泥分离开来再使用更为方便。

BW 使用泥状面膜的次数要注意

由于泥状面膜本身的特性——吸附性强、渗透性强等，在敷用泥状面膜之后，当时皮肤的效果要比贴式的好很多，但也正因为如此，泥状面膜对皮肤的刺激性更大。因此，建议油性皮肤一周最多做2次，中干性皮肤1周1次即可，不可多做。

固体果蔬面膜使用方法

特点：偷懒的方法就是将蔬果切片直接敷于脸上，例如黄瓜、番茄等果蔬都能够应用这种方法。

工具：水果刀 + 面膜碗



使用方法

将切好片的果蔬均匀地摆放在脸上，果蔬片最好不要太厚也不要太薄，这样不利于敷用，也不利于吸收。

小贴士

水果刀不好控制果蔬的薄厚度，可以借助更专业的果蔬切片器，更加省事省力切出厚度均匀的果蔬片。

敏感肌肤先测试

自制的护肤品未必人人皆适合，最好先进行作皮肤测试。可将制成品涂于耳后或手腕内侧，待 5~10 分钟后清洗，若没有发生过敏现象便可安心使用。

敷用面膜之前的肌肤清洁步骤

敷面膜之前的准备工作也大有讲究，不是随意清洗干净肌肤就能马上开始敷面膜，只要按照正确地步骤准备，面膜吸收才更到位。

敷面膜之前的清洁步骤



Step1

先用卸妆乳将所有妆容和隔离卸掉。



Step2

用清水将脸上的卸妆乳清洗干净。



Step3

选择一支拥有清洁能力强的洗面奶清洗脸部。



Step4

将洗面奶清洗干净后，擦上化妆水更利于面膜的吸收。



TIPS 选对化妆水，敷面膜将事半功倍

化妆水是柔肤水、爽肤水、收敛水、保湿水等的统称，我们要根据肌肤需求，选择对的化妆水。对于敷面膜之前，我们肌肤所需要的是软肤水，它可以软化角质层，使其涂上面膜后更易于肌肤吸收。

敷面膜之前不清洁肌肤的危害

影响面膜功效

经过一天的工作，肌肤上积累了空气中的灰尘和自身分泌的油脂、汗水，这些污垢堆积在皮肤上隔离了肌肤与面膜的直接接触，使面膜里的营养成分不能够被肌肤所吸收，发挥不出面膜的功效，反而会造成皮肤的负担。

阻塞毛孔

脸上的污垢未经清洁，反而会随着面膜的浸透作用使脸上的污垢和灰尘进入毛孔，造成二次污染，容易引起毛孔阻塞。如此一来，我们的肌肤既不能吸收到面膜里的营养成分，也无法疏通毛孔，很快就会形成脂肪粒和粉刺。

肤质反而变差

面膜敷在未清洁过的脸上，使得肌肤呼吸不畅，反而会分泌出大量的油脂，受阻塞的毛孔会自动扩大，使得毛孔变得粗大，长期以往会使得放大的毛孔失去收缩力，令皮肤表层变厚而且粗糙，肤质也会变差。

引起痘痘

我们都知道皮脂分泌增加，水油不平衡容易造成毛孔堵塞，而引起局部炎症，这些肌肤里的炎症积累到一定程度就会以痘痘的形式表现出来，因为不洁面而敷有营养的面膜形成的痘痘通常表现为隆起的红肿，并且不会化脓，生长周期更长，只能慢慢的消肿平复。

敷用面膜之后的后续保养步骤

不要以为敷完面膜就算大功告成，不做后续保养工作，敷面膜就会等于白费心机。

敷完面膜的后续保养步骤



Step1

用清水将脸上残留的面膜精华清洗干净。



Step2

选择一款含有收敛功能的爽肤水，轻拍至吸收。



Step3

选择一只拥有补水功能的精华，按摩至吸收。



Step4

最后可以用乳液或者面霜将水分和养分锁住。



TIPS 这样做让面膜吸收更好

即使做完面膜后也要按照正常的护肤步骤保养皮肤，但是如果能够在涂抹护肤品时加上一定的按摩手法，就能够使面膜的营养成分更加深层的渗透进皮肤里，还能加速面部的血液循环，更好的吸收面膜里的营养成分，达到事半功倍的效果。

根据面膜类型决定后续保养步骤

自制面膜

自制面膜取材通常都是我们身边很常见的食材，通常都是天然成分，对肌肤没有任何的化学伤害，自制成面膜时能将其富含的多种营养元素传递到肌肤里，但是未经科学技术处理过的自制面膜里的很多大分子物质是无法被肌肤吸收的，所以需要后续的护肤品来巩固面膜的功效。

保养步骤：先用清水洁面，然后依次涂抹上爽肤水、精华、面霜（或乳液），面霜是一定不能少的步骤，因为面霜能包裹住肌肤表面的营养成分，防止细胞膜内的水分丢失。

水洗型面膜

水洗型面膜的最大特点是具有深层清洁的功能，通过紧密贴合皮肤，提升表皮温度，让毛孔微微扩张，清洗时，能将平时洁面无法清除的污垢与油脂带走，就像给皮肤做了大扫除，同时，他也能皮肤打开吸收通道，接下来再用保养品，有事半功倍的效果。

保养步骤：水洗型面膜用完后脸上会有些干涩的感觉，但此时毛孔打开，也能够很好的吸收护肤元素，所以在每一步护肤步骤之后都可以拍一次爽肤水，加强补水效果。

织布式面膜

织布式面膜的特点在于强化渗透，在短时间内给皮肤输送大量营养物质和活性精华成分，因为敷完面膜后还需要使用乳液、面霜来锁住已经吸收的精华成分，不然精华成分就容易挥发散失，使皮肤得不到有效的滋养。

保养步骤：敷完织布式面膜后可以用手指轻轻按压按摩，让残留在皮肤表面的精华被充分吸收，接下来再用乳液、面霜。涂面霜的手法最好是单向式涂抹，避免过度打圈揉搓，以免起泥。

睡眠面膜

睡眠面膜的优势是缓慢地释放活性精华，让皮肤得到一整夜的滋养，另外还有“保鲜膜”作用，即防止水分蒸发，还能适当提高皮肤温度，促进敷面膜前所用的各种护肤品的保养成分吸收。

保养步骤：睡眠面膜是可以过夜的，所以涂完睡眠面膜后便可直接休息，第二天早上洗掉面膜即可。但是卸妆、洁面、化妆水、精华、眼霜、乳液和面霜这些日常的护肤步骤，在敷面膜之前却都不能少。

如何选择新鲜应急的蔬果自制面膜

面对突如其来的场合，不仅是专业的应急面膜能够帮助你，选择最新鲜的蔬果自制应急面膜也能达到很好的效果。

根据肌肤状况选择蔬果配方

肌肤暗沉

急救方案：菠萝美白淡斑面膜

所需材料：

菠萝半个、压缩面膜 1 个。

制作步骤：

Step1：将菠萝去皮之后用盐水浸泡 1~2 分钟。

Step2：把浸泡好的菠萝用清水清洗干净并切块。

Step3：将切好的菠萝放入榨汁机里，制成果汁。

Step4：用压缩面膜浸泡并且吸收菠萝汁即可敷上。

菠萝属于热带水果，其丰富的维生素不仅能淡化面部色斑，使皮肤润泽、透明，还能有效去除角质，促进肌肤新陈代谢，能够在短时间内，让暗沉的皮肤呈现最健康状态。

细纹居多

急救方案：丝瓜补水去皱面膜

所需材料：

丝瓜 100g、酸奶 20ml。

制作步骤：

Step1：将丝瓜洗净，削去皮，切成大段备用。

Step2：把切好的丝瓜用擦泥器制作成丝瓜泥，放入碗中。

Step3：将做好的丝瓜泥加入酸奶，搅拌成均匀的糊状。

Step4：用手指或面膜刷蘸取适量面膜，均匀涂抹在脸上即可。

丝瓜富含水分和多种氨基酸、维生素，而酸奶是保湿的优质材料。此面膜能使肌肤常保水润白皙、紧致柔滑，小细纹也会减少，对于肌肤干燥和细纹很多的缺水肌肤来说是最好的配方。

毛孔粗大

急救方案：番茄橙子收敛面膜

所需材料：

番茄半个，橙子半个。

制作步骤：

Step1：番茄洗净，去蒂，切成两半。

Step2：橙子洗净，去子，切成两半。

Step3：将番茄、橙子各取一半放进榨汁机中，榨取汁液。

Step4：用无菌滤布将残渣过滤掉，留取汁液待用。

橙子和番茄都是含有丰富的维生素 C，它们吃着可以美白肌肤，但制作成面膜也有更多的效果。番茄和橙子均能够减少黑色素沉着，并且有很强的去污能力，能够使脸部毛孔清洁、通畅，从而收缩毛孔。

角质层厚

急救方案：黄瓜芦荟去角质面膜

所需材料：

黄瓜半根，芦荟一片。

制作步骤：

Step1：黄瓜、芦荟洗净去皮，切断备用。

Step2：一同放入榨汁机中榨取汁液。

Step3：用无菌滤布滤取榨好的黄瓜芦荟汁液。

Step4：用刷子将汁液均匀涂抹在脸上即可。

芦荟含有皂素苷，多种氨基酸和矿物质，具有很好的清洁，抗菌、保湿功效，是消炎美白皮肤的美容佳品。与黄瓜搭配可以促使肌肤摄取维生素 C、氨基酸和黏多糖体，去除多余角质，使肌肤更加嫩滑。

敷面膜的八大禁忌

面膜和补品一样，都是很好的保养品，但不能过量敷用。不然，它也会和补品一样，物极必反。

面膜天天敷

不要以为面膜功效好就天天使用面膜，就算是免洗和胶状面膜，也不能每天都敷。每天都敷面膜会导致肌肤营养过剩，一旦停用会出现更严重的晦暗和粗糙现象，并且还会使肌肤越来越难吸收营养成分。最科学的使用频率是每周 1~2 次就合适了。

泡澡与面膜同时进行

虽然做很多事情时会讲究时间的合理分配，但一边泡澡一边敷面膜不适用于所有的面膜类型。因为泡澡时会产生大量的水蒸气，皮肤也会出汗，这就会导致面膜不容易与肌肤密合。涂抹式面膜很容易干燥，如果在洗澡时使用，可以避免强烈的肌肤刺痛感，也能避免肌肤水分被面膜反吸。而织布式面膜则最好在洗完热水澡，毛孔得到充分扩张时敷，有利于营养的充分吸收。

角质层太厚就敷面膜

角质层是肌肤的天然屏障，具有防止肌肤水分流失、中和酸碱度等作用，如果角质层太厚，敷面膜时会影响肌肤的吸收。但不一定每次敷面膜之前都要去角质，角质层的代谢周期为 28 天，即每 28 天角质层才会代谢一些枯死的细胞，因此去角质最多 1 个月做 1 次，过于频繁地去角质，还会损伤角质层。此外，对于敏感型的肌肤，这个周期还要更长一些，更不用频繁去角质。

面膜太薄

蔬果面膜需要一定的厚度，才有利于肌肤更好的吸收，太薄的面膜不仅不利于养分的吸收还会影响面膜的效果。因为一定厚度的面膜，可以吸附肌肤，让肌肤上升，促进血液循环，使渗入的养分在细胞间更好地扩散开来，让肌肤吸收更顺畅。

不遵守敷面膜时长

如果是买回来的面膜，上面都会标注具体的敷脸时间，一定要谨记，不能超时。尤其是单片型的面膜，如果等面膜水分蒸发干了还不卸掉面膜，面膜就会反过来吸收肌肤的水分，所以绝对不能超过所规定的时间。期间你如果觉得自己的皮肤吸收能力较弱，可以进行拍打或双手裹脸，加速成分吸收。

敷面膜之前不做准备工作

敷面膜之前除了清洁肌肤之外，最重要的一点就是擦上化妆水。化妆水可以在敷面膜时起到很好的引流作用，将面膜中的营养成分源源不断地注入肌肤内部，如果事先不涂化妆水，面膜会花费更长时间来进入毛孔内，效果也会跟着打折。

不要一味用清洁面膜

很多油性肌肤的女性认为自己肌肤不用补水，只要把“油”控制住就好了。其实不然，因为在干燥季节，油性皮肤会出现又油又干的状态。这时候应该是清洁控油面膜和保湿面膜交替使用，在秋季油性肌肤只有注意补水才能更好地控油。

尽量放松地敷面膜

放松的心态下敷面膜，能够让身体感觉舒适，也会更有利于护肤品的吸收。如果情绪太激动，大笑及大声说话都会影响面膜吸收的效果；而皱眉、生气也会使面膜的效果大打折扣。所以在内心平静的时候，给自己营造一个舒适的环境和放松的心态，静静地呵护你的肌肤吧。

使用蔬果面膜的快问快答

蔬果面膜容易掉落怎么办？

蔬果面膜容易掉落一定是干湿度拿捏不当。面膜粉末太干，不易铺开时可以加入蜂蜜、蛋清等稀释粉末面膜的食材，如果面膜太稀，那么就要借助纸膜或者面粉将它们聚拢起来。

深色的蔬果面膜洗了之后还留有颜色怎么办？

深色的蔬果面膜敷太久的话颜色不易洗掉，所以要将时间适当的控制在15~20分钟之内，也可以加入牛奶中和一下颜色。

面膜碗有什么讲究吗？

市面上有很多面膜碗，但大多是塑料材质的。向大家推荐家用瓷碗，使用前可以经得起开水或消毒柜消毒，比塑料碗更卫生、安全。

家里没有榨汁机怎么办？

没有榨汁机当然也可以自做面膜，可以选择比较软的、容易捣烂的果蔬做原材料，也可以直接切片敷在脸上。

使用自制芦荟面膜前需要测试是否过敏吗？

最安全的方法是用任何一种产品前都做一次过敏测试，因为个人体质不同，所以过敏原也会不一样。芦荟本身是比较敏感的植物，所以第一次做之前必须做敏感测试。

为什么用黄瓜敷脸会觉得脸痒？

不成熟的黄瓜有较多的植物酵素会刺激皮肤，可以尝试用温水加点食用盐把脸洗干净再用黄瓜敷脸，也可以用牛奶先洗下脸待脸快干的时候再敷一层黄瓜。

选择蔬果做面膜时有什么讲究吗？

一些含有光敏性物质的果蔬要慎重选择，如鲜芦荟中的芦荟甙和鲜芒果中的芒果甙，这些物质吸收光线后，会使皮肤产生过敏反应，引起局部红肿。最好在夜间使用。

蔬果面膜有什么副作用吗？

对于敏感体质的人来说，蔬果里含有的果酸很容易引起皮肤过敏，特别是患有荨麻疹、皮肤湿疹或支气管哮喘等过敏性疾病的人应谨慎使用。

Q 采用果蔬美容有哪些方法？

采取果蔬美容的方法一般有两种：一种是将果汁涂抹于面部或用于面部清洁；另一种是将果蔬泥敷于面部做面膜。

Q 马铃薯做面膜，生的还是熟的好？

新鲜的马铃薯汁液有明显的增白效果，熟马铃薯面膜比较适合肤质敏感的人使用。不论是用生马铃薯还是熟马铃薯做面膜，都能起到很好的美颜功效。具体可以根据跟人肤质和需求选择。

Q 为什么用新鲜柠檬敷脸会有刺痛感？

新鲜柠檬中含大量有机酸和光敏性物质，没有经过稀释直接用在皮肤上，吸收光线后会使皮肤产生过敏反应，从而引起脸部红肿或者刺痛感。故无论是敏感肌还是健康的肌肤都要避免柠檬直接接触肌肤，最佳的作法是调入适量的食材将它的功效发挥到极致。

Q 用哪些蔬果做面膜最保险，不会引起过敏反应？

一些“基础护理”型的原料，对皮肤的伤害较小，比如黄瓜、西瓜、牛奶等。牛奶没有刺激性，一般不会引起过敏，也可以作为日常保养的基本原料。

Q 蔬果面膜可以天天做吗？

再好的面膜也不能天天做，要给皮肤一些自由呼吸的空间。而且蔬果当中的一些元素对人的皮肤是有一定刺激性的，一般每隔 3 天做一次就好。

Q 如何进行过敏测试？

利用蔬菜瓜果敷面之前，最好先取一些敷料在耳后或手腕内侧的皮肤上试验一下，证实没有发痒、发红、浮肿等皮肤过敏反应后再敷面。

Q 怎么样洗净蔬果中残留的农药？

可将要洗净的蔬菜瓜果放在淡盐水内浸泡 10~15 分钟，再用流动的水反复冲洗，使用过程中要避免接触不洁物品。

Q 一次用不完的蔬果面膜可以留着下次用吗？

因为制作面膜的材料都是选择最新鲜的，最好是按自己的用量来现做现用。如果不能一次用完，就用保鲜膜封好放到冰箱中，贮存也不能超过一个星期。



Chapter 2

黄瓜

大自然为肌肤准备的 天然水库

清新素雅的黄瓜蕴含着大量的水分，

是肌肤的天然水库。

根据它的特点，精选出十款最具代表性的黄瓜面膜。

无论是肌肤缺水还是肌肤暗沉，

绿色天然的黄瓜都能解决。

只需搭配不同的食材，就能够体验它的奇妙功效！

黄瓜的美肤小档案

拥有小清新口味食材的黄瓜不仅美味，还能制作出功效杰出的面膜，与不同食材搭配功效也截然不同。



黄瓜作为“减肥美容的佳品”，长久以来一直受到人们的青睐。在每 100 克黄瓜中，含蛋白质 0.8 克、脂肪 0.2 克、碳水化合物 2 克、粗纤维 0.3 克、钙 25 毫克、磷 37 毫克、铁 0.4 毫克、胡萝卜素 0.26 毫克、维生素 B₁ 0.04 毫克、维生素 B₂ 0.04 毫克、维生素 C 14 毫克，等等。而它的含水量高达 98% 左右，是所有蔬菜中含水量最高的瓜类品种。

黄瓜美容护肤功能评估表

美 白	<div></div>
补 水	<div></div>
清 洁	<div></div>
淡 斑	<div></div>
去 皱 纹	<div></div>
去 角 质	<div></div>
收缩毛孔	<div></div>

黄瓜富含水分和维生素 C，所以美白和补水的功效显著，一根黄瓜的含水量高达 98%；黄瓜的清洁能力和去角质能力相对较弱，不过只要加入这方面的食材就能够与黄瓜互补，就能制作出既有清洁能力又能补水美白的蔬果面膜。

黄瓜美容秘诀

黄瓜去除皱纹

黄瓜美容因黄瓜平和除湿，可以收敛和消除皮肤皱纹，对皮肤较黑的人效果尤佳。只需将其榨成汁，用棉球蘸汁搽脸，对皱纹处反复多次搽用。而对于湿性肌肤，要用黄瓜捣碎绞出汁，加 1 个鸡蛋清，搅和在一起，洗脸后擦在脸上，敷于脸上大约 20 分钟，然后用清水冲洗干净，也能达到理想的除皱效果。

改善眼周肌肤

黄瓜去皮，放入榨汁机中榨汁，煮一只鸡蛋，把蛋白和黄瓜汁混到一起，加 2 滴白醋，调匀后，涂于眼部，然后闭眼养神 10 分钟。清洗干净后，用手轻轻按摩眼部肌肤，不可大力，因为眼周肌肤特别脆弱。每周敷 2~3 次，黯沉的眼周肌肤将有明显的改善，令双眼更有神。

最省事的黄瓜美容法

把黄瓜先用水泡一会儿，去除残留农药。用削马铃薯皮用的那种削皮刀把黄瓜削成片，再把黄瓜片贴在脸上。这样削出来的黄瓜片薄厚度适宜，很服帖也很容易被吸收，在贴黄瓜片的同时可以闭目养神也可以看书做家务，总之只要不是太剧烈的运动都不会掉。



黄瓜小趣闻：黄瓜哪部分最有益健康

很多人在吃黄瓜或者榨汁的时候，习惯把黄瓜头尾去掉，其实黄瓜“把儿”是最有益健康的部分，它含有较多苦味素，苦味成分为葫芦素 C，是难得的排毒养颜食品。此外，它还具有明显的抗肿瘤作用。



橙香黄瓜控油面膜



原材料

黄瓜 150g，橙子 80g，柠檬半个，蜂蜜一勺。



制作步骤

Step 1: 将黄瓜洗净切成块状，橙子剥皮切成块备用。
Step 2: 将一整个柠檬对半切成两份，取半个放一旁备用。
Step 3: 把切好的黄瓜和橙子一同放入榨汁机内榨汁。
Step 4: 把果汁倒出装好，将切好的柠檬挤出柠檬汁，拌入蜂蜜搅拌均匀。



使用贴士

柠檬的酸性较强，使用它制作面膜时，要根据个人肌肤的状况增加或者减少柠檬汁的使用量，以免发生过敏症状。



适用肤况

油脂分泌旺盛、脸色暗沉、干燥细纹。



面膜分析

黄瓜和橙子富含丰富的维生素 C，能够将暗沉的肌肤瞬间提亮。柠檬中的柠檬酸成分在美白肌肤的同时还能够清除面部多余的油脂，喂饱肌肤水分。而蜂蜜的滋润及修复能力，除具有柔软、湿润、增白、抗皱的作用外，还可抗脂溢、止痒。这款面膜每周使用 2 次左右，每次敷 20~30 分钟后用清水洗净，就能够有效地改善肌肤油脂旺盛的状况。

牛奶蜂蜜黄瓜面膜



原材料

黄瓜 100g，面粉 15g，牛奶 30ml。



适用肤质

肌肤干燥、表情纹多、肌肤黯黑。



制作步骤

Step 1: 将黄瓜表面残余农药清洗干净，切成块状备用。

Step 2: 把切好的黄瓜放入榨汁机里，制作成黄瓜汁。

Step 3: 将黄瓜汁倒入玻璃器皿中，然后倒入 30ml 的牛奶。

Step 4: 再在牛奶黄瓜混合液中加入面粉，调成糊状。



面膜分析

黄瓜富含丰富的维生素 C，能够将暗沉的肌肤瞬间提亮，而黄瓜巨大的水分含量足以能够满足各种肌肤的水分需求。牛奶中的蛋白质和其他营养物质，能够修复肌肤黯沉，恢复肌肤弹性。两者搭配起来制作面膜，能够解决多种肌肤问题，同时给肌肤注入新的活力。



使用贴士

黄瓜皮上通常都会残留有农药等有害物质，在清洗时一定要用清水清洗干净，以免农药等有害成分对肌肤造成伤害。



柠檬黄瓜美白面膜



原材料

黄瓜 150g，柠檬 30g，鸡蛋 1 个。



制作步骤

Step 1: 将黄瓜和柠檬洗净、去皮、切薄片。

Step 2: 把切好的黄瓜和柠檬放入搅拌机里捣碎。

Step 3: 再把捣碎的材料包在纱布里取汁。

Step 4: 用鸡蛋分离器取出蛋清与柠檬黄瓜汁搅拌均匀。



适用肤质

肌肤干燥、肤色黯沉、混合性肌肤、毛孔粗大。



面膜分析

柠檬含有丰富的维生素 C，众所周知，它是美白的水果之王，故美白淡斑的功效不在话下。而黄瓜含有充分的水份，能够淡化斑点，增加肌肤水分。黄瓜和柠檬混合在一起制成面膜，能起到美白祛斑的作用，加上蛋清的收敛效果，一次性就能解决斑点过多、皮肤黯沉、毛孔粗大等肌肤问题。



使用贴士

此面膜比较稀薄，在洗净的脸上需要多涂抹几层，并且保持 40~50 分钟，连续涂抹 20 天，就可以获得皮肤增白，淡化雀斑的效果。

黄瓜蛋清清爽面膜



原材料

黄瓜半根，鸡蛋 1 个，白醋 2 滴。



制作步骤

Step 1: 将黄瓜洗净、去皮、切小块备用。

Step 2: 把切好的黄瓜放入榨汁机中榨汁，去渣取汁备用。

Step 3: 用过滤勺分离蛋清与蛋黄，取蛋清与黄瓜汁搅拌均匀。

Step 4: 最后滴入白醋，用搅拌棒将所有的材料均匀混合。



适用肤质

角质层厚、顽固死皮、肌肤黯沉、肤质粗糙。



面膜分析

白醋的酸性具有很好的软化功能，它与黄瓜搭配，可以去除由于长期不去角质而堆积的角质层，从而达到提亮肌肤的效果。而蛋清富含蛋白质，它也有很好的收敛功效，可以在增加肌肤弹性的同时收缩毛孔，让肌肤更细腻更有光泽。



使用贴士

洁面后，将面膜均匀地涂在脸上。因为添加有白醋，所以要注意避开眼部、唇部比较脆弱的肌肤，10 分钟后用清水洗净即可。



黄瓜珍珠亮肤面膜



原材料

黄瓜 150g，珍珠粉 2 勺。



制作步骤

- Step1: 将黄瓜洗净，切成小块备用。
- Step2: 把切好的黄瓜放入榨汁机中榨汁。
- Step3: 把榨好的黄瓜汁放入面膜碗中。
- Step4: 加入珍珠粉，搅拌均匀。



适用肤质

肤色黯沉、色素沉淀、面容疲态。



面膜分析

黄瓜具有丰富的维生素 C，被誉为“维生素 C 仓库”。维生素 C 是一种非常有效的亮肤物质，不仅能够美白亮肤，还能够去除黯沉，用它榨汁制作面膜，更能令肌肤均净亮白。又因为珍珠粉的加入，脸上的斑点痤疮也能得到有效的改善。



使用贴士

注意在榨取黄瓜汁时不要加过多的水，黄瓜汁可以不加水直接榨取，以免加水过多令制作出来的面膜不服帖。

黄瓜绿豆洁肤面膜



原材料

黄瓜 200g, 绿豆粉 30g, 茶树精油 1滴, 蜂蜜适量。



适用肤质

痘痘发炎、油脂旺盛、毛孔粗大、粉刺过多。



制作步骤

Step1: 将黄瓜洗净, 切成小块备用。

Step2: 把切好的黄瓜放入搅拌机中打成泥状。

Step3: 将制作好的黄瓜泥与绿豆粉、精油一起放入面膜碗中。

Step4: 慢慢加入纯净水, 调成稀薄适中的糊状。



面膜分析

自制绿豆粉黄瓜精油面膜中含有乙烯、柠檬油精、桉油酚、胡萝卜素、叶酸、氨基酸及松油精等天然植物精华有效护肤成分, 再加入茶树精油, 混合制作成面膜之后就能有效排除肌肤中的毒素与老废角质, 净化消炎, 深层改善肌肤粉刺、毛孔粗大、痘痘、油腻等问题, 令肌肤变得清透无暇。



使用贴士

洁面后, 将调好的面膜涂抹在脸部(避开眼部、唇部四周的肌肤), 10~15分钟后, 用温水彻底洗净即可。

黄瓜维 C 活肤面膜



原材料

黄瓜 150g，维生素 C 30g，橄榄油适量。



制作步骤

- Step 1: 将黄瓜洗净、去皮、切小块备用。
Step 2: 把切好的黄瓜放入搅拌机中搅拌成泥状。
Step 3: 维生素 C 片放入研钵中研磨成细粉。
Step 4: 将维生素 C 粉末、橄榄油加入黄瓜泥中，搅拌均匀。



适用肤质

混合性肌肤、毛孔粗大、肌肤倦态、干燥细纹。



面膜分析

黄瓜富含维生素、钾盐、糖类、钙、磷、铁、芦丁，以及多种游离氨基酸、细纤维素、绿原酸等成分，能够为肌肤提供全面地养分。而维生素 C 是很好的美白产品，用粉末来制作面膜更加易于我们肌肤的吸收，对由于长期加班而导致面容黯淡的肌肤来说，每周坚持敷 2 次左右，就能唤醒肌肤活力，让肌肤嫩白净透。



使用贴士

洁面后，将面膜避开眼、唇部位均匀地涂在脸上，如果肌肤比较粗糙，可以先按摩肌肤后在敷面膜，更利于吸收。

奶香黄瓜消炎面膜



原材料

黄瓜 150g，奶粉 20g，蜂蜜 1 勺，盐 3g。



制作步骤

Step 1: 将黄瓜洗净、去皮、切小块备用。

Step 2: 把切好的黄瓜放入搅拌机中搅拌成泥状。

Step 3: 将制作好的黄瓜泥倒入面膜碗里。

Step 4: 再在碗里加入奶粉、蜂蜜、盐，搅拌均匀。



适用肤质

痘痘发炎、粉刺痤疮、肌肤黯沉。



面膜分析

黄瓜含有丰富的维生素，为皮肤、肌肉提供充足的养分，可有效地对抗皮肤老化，减少皱纹的产生，并可防止唇炎、口角炎。而蜂蜜是一种能够长期保存的食材，它的消毒杀菌能力十分强悍，能够将脸上有害细菌清除并且治愈伤口，加入少许的盐能够让发炎的肌肤快速地愈合。



使用贴士

洁面后，将面膜避开眼、唇部位均匀地涂在脸上，取一张保鲜膜将脸部肌肤封住，在鼻孔处挖孔透气，让面膜彻底渗入肌肤。

黄瓜酸奶去角质面膜



原材料

黄瓜 80g，酸奶 80ml。



适用肤况

角质层厚、死皮堆积、肌肤粗糙。



面膜分析

角质堆积也会让肌肤干燥不堪，并且不易上妆。黄瓜不仅具有强韧的补水能力，还能清除脸上多余脏污；酸奶的乳酸特性，则可以发挥剥离性面膜的功效，是油性和中性肌肤去角质的首选面膜。使用之后，能够改善不易上妆或者浮粉这类化妆困扰，让妆容更加服帖细致。



制作步骤

- Step 1: 将黄瓜洗净、去皮、切小块备用。
- Step 2: 把切好的黄瓜放入果汁机中榨汁。
- Step 3: 将制作好的黄瓜汁倒入面膜碗里。
- Step 4: 将酸奶与黄瓜汁混合，并搅拌均匀。



使用贴士

酸奶面膜可以兼做洗脸之用，使用前后不必刻意清洁脸部；使用 4~5 回后，肌肤将会有焕然一新的感受。

清凉黄瓜去浮肿面膜



原材料

黄瓜 120g，奶粉 1 勺，蜂蜜 1 勺，风油精 3~5 滴。



面膜分析

鲜黄瓜中所含的黄瓜酶是一种有很强生物活性的生物酶，能有效地促进机体的新陈代谢，扩张皮肤毛细血管，促进血液循环，增强皮肤的氧化还原作用，有令人惊异的润肤美容效果。加之风油精也能够改善面部肌肤血液循环，让脸部多余水分快速排出，让脸部的浮肿渐渐消退。



适用肤质

角质层厚、死皮堆积、肌肤粗糙。



制作步骤

Step 1: 将黄瓜洗净、去皮、切小块备用。

Step 2: 把切好的黄瓜放入果汁机中榨汁。

Step 3: 将制作好的黄瓜汁倒入面膜碗里。

Step 4: 将奶粉、风油精一起拌入黄瓜汁里，搅拌均匀。



使用贴士

洁肤后，敷上面膜注意避开眼唇部位，以防风油精刺激到眼睛。冲洗干净面膜后，再稍微按摩脸部淋巴穴位，去浮肿效果更好。



自制黄瓜面膜的快问快答

黄瓜做面膜要去皮吗？

将黄瓜清洗干净，用黄瓜切片直接敷面的话，就不用削皮，因为瓜皮可以有效的锁住黄瓜本身的水分，保湿更久；如果是捣烂成泥敷面，去皮后则更加容易捣烂，敷在脸上也会更服帖。

黄瓜敷脸的时间？

黄瓜敷脸看起来很简单，但是其实并不适合在白天进行，晚上是黄瓜敷脸的最佳时刻，皮肤能够充分吸收黄瓜的营养，在白天敷脸时，由于黄瓜中维生素C的光解性，比较容易分解，甚至会被紫外线晒伤。黄瓜敷脸一般敷15分钟就可以了，睡前进行最合适。

切片黄瓜敷脸的正确步骤？

将脸部清洁干净后，把洗干净的黄瓜切成薄片逐一贴在脸部。鼻子等不好贴的部位，可以把黄瓜切成半片贴在上面。保持10分钟左右，再用清水冲洗干净即可。

使用频率讲究？

再好的东西也要适量，有的人皮肤角质层较薄，就不适于天天敷脸，如果天天用，会产生过敏现象，反到适得其反。绝大部分的面膜没必要天天都做，建议黄瓜敷脸每3天1次。

清洗黄瓜时要用洗涤剂才能清洗干净吗？

最好不要使用普通的洗涤剂清洗黄瓜，因为洗涤剂本身含有的化学成分，容易残留在黄瓜上，最好的办法是用淡盐水冲洗黄瓜表面。

害怕黄瓜有残留的农药，所以需要长时间浸泡在水里吗？

在水中浸泡时间过长，会使黄瓜内的维生素悉数流失，使其营养价值降低，而且溶解的农药有可能会反渗到黄瓜里。所以不能长时间将黄瓜浸泡在水里。

直接用黄瓜敷脸就能起到美容作用吗？

当含有水分的黄瓜从脸上拿走时，脸上的“水源”就会消失，很自然就会出现皮肤紧绷的情况，而皮肤真正能吸收到的水分并不多。最有效的方法是，黄瓜敷面后便去清洗面部，然后按照基本护肤的步骤保养面部，才能充分发挥黄瓜的美容效果。

敷面膜时有刺痛感怎么办？

轻微的、一次性的刺痛感是正常的。含有补水成分的面膜在脸极度缺水的状态下使用会有刺痛感。简易测试是否过敏的方法：可先手腕内侧的皮肤上涂抹少量自制面膜，5~10分钟后若无过敏反应，便可敷在脸上。

Q 用过面膜后能否不用面霜？

面膜是周期性的护理品，目的多是为皮肤补充深层营养。但若没有表面的锁水和滋养，从面膜中得到的水分很容易会流失掉，因此敷完面膜后还是依然要使用面霜，这样才能使面膜的效果发挥出来。

Q 面膜放冰箱后可以再放在常温下吗？

为了补水保湿的同时给肌肤更清凉的感受，很多人会把面膜放在冰箱里。护肤品的最佳保存温度在 5~25℃ 之间。冰镇后的面膜不能再放在常温下保存，因为冷热交换会产生酯化现象，补水效果反而会打折扣，所以冰镇后的面膜拿出来后就要及时使用。

Q 黄瓜怎么样切片更薄更服帖？

黄瓜切太厚，贴在脸上总是掉。除了练好自己的刀工之外，选择正确的工具也会事半功倍。可以选择比较常见的削马铃薯皮用的那种削皮刀，把黄瓜轻轻削成薄片；还可以使用市面上卖的黄瓜切片器，好用又方便。

Q 黄瓜做面膜和什么材料搭配最好？

黄瓜性凉、味甘，含有丰富的维生素 E，可起到抗衰老的作用。将黄瓜捣烂与蜂蜜、白醋或者牛奶搭配，都是常见的自制面膜搭配方式，可以让黄瓜的美容效果发挥到极致。

Q 切下来的黄瓜上面有露珠状的黏稠物是什么？

新鲜的黄瓜被切开后渗出的浓稠汁液也称为伤流液，汁液浓稠证明植物尚未完全成熟或者营养过剩。在做面膜时，不要将这样的黄瓜切片直接敷在脸上，因为这些黏稠物会阻碍肌肤对黄瓜有效成分的吸收，甚至阻塞毛孔。

Q 黄瓜做面膜用黄瓜片好还是榨黄瓜汁好？

无论是黄瓜片还是黄瓜汁都有很好的美容效果，黄瓜片方便快捷；黄瓜汁容易被吸收，也可以很好的与其他面膜材料混合使用，还可以制作成爽肤水随时使用。由此可见，当然是黄瓜汁的利用效果更高。

Q 切黄瓜片有什么技巧？

切黄瓜片时将刀片略微倾斜，斜着切开黄瓜片，这样切出来的黄瓜片面积比较宽大，而且斜着切开的细胞组织不会立刻流失掉所有水分，能够充分发挥出黄瓜的美容效果。

Q 黄瓜面膜适合什么样的肤质？

黄瓜面膜适合皮肤状况较好，不容易过敏的偏油性肌肤，因为黄瓜比较清爽，含有维生素 C，可以起到很好的控油效果；如果是干性肤质、敏感性肤质则不适合黄瓜面膜，容易引起泛红、过敏。



Chapter 3

番茄

亮泽肌肤不可错过的 红宝石

番茄不只是沙拉和汉堡的配料，
也是一颗护肤功能强大的红宝石。
它富含的番茄红素以及维生素，
是肌肤所需的宝藏。
倘若加入了其他不同功效的食材，
就能制作出百变面膜。
坚持使用，脸上的肌肤问题会逐渐消失。

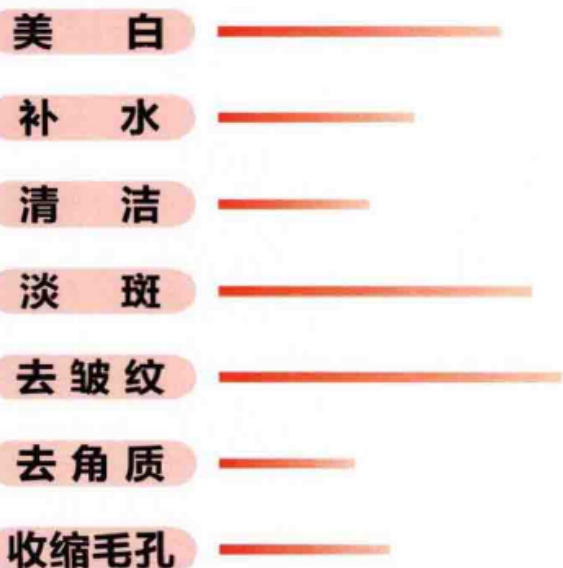
番茄的美肤小档案

番茄是家中常备的食材之一，它除了能瘦身纤体，制作成面膜后还能美白淡斑，是自制面膜中必选的材料之一。



由于番茄含有丰富的营养成分，所以番茄具有较高的美容价值和医疗价值。每100克番茄中，含糖2.2克、维生素B 10.03毫克、维生素E 20.02毫克、尼克酸0.6毫克、维生素C 11毫克、胡萝卜素0.31毫克、钙8毫克、磷37毫克、铁0.4毫克，还含有较多的苹果酸、柠檬酸等有机酸。常吃番茄，可补血益神，使皮肤柔嫩生辉、脸色红润。

番茄美容护肤功能评估表



番茄中富含番茄红素，它也是很强的抗氧化物，不仅可以保护植物不受阳光、空气污染的伤害，还可防止人体和肌肤表面老化。此外，番茄中的维生素、矿物质、微量元素、优质的食物纤维及果胶等高价值的营养成分也很适合添加到面膜中，这些成分不仅可以为肌肤补充丰富的养分，还可以预防黑色素沉淀，淡化斑点及皱纹。

番茄美容秘诀

番茄美白小方

番茄富含的番茄红素，能够保护肌肤不受阳光和空气污染的伤害，它丰富的维生素C也可以让黯沉的肌肤亮白有光泽，加以黄瓜和新鲜玫瑰花的美白镇静功效，混合制作出面膜不仅可以治疗晒伤，还可以美白亮肤。只需将新鲜的番茄去皮、去籽，黄瓜洗净，鲜玫瑰花适量，再将它们碾碎后过滤，加入柠檬汁、蜂蜜，每日饮用，可促进皮肤代谢，使沉着的色素减退，恢复肌肤细腻白嫩。

番茄抗衰老

想要抗衰老，首先得选择番茄红素、胡萝卜素等抗氧化成分高的番茄，颜色一般是深红色的。将它们去蒂洗净后，放入研磨碗里捣烂取汁加入少许的白砂糖，每天用其涂面，可以去除脸部多余角质，又能使皮肤细腻光滑，美容抗衰老效果极佳。此外，每天还可以适当喝一些番茄汁，内外调理，效果更好。

让脸色红润起来

由于西红柿含有丰富的营养成分，故西红柿具有较高的美容价值和医疗价值。它富含维生素A、维生素B、维生素C，特别是含有较高的矿物质，如铁、镁、钙等，这在其他植物性食物中还是少见的。面部苍白、没有血色的女性，常吃西红柿，可补血益神，使皮肤柔嫩生辉，脸色红润。



番茄小趣闻：看番茄颜色知晓营养成分

红色浓重的番茄，富含较高的番茄红素，对预防癌症很有好处。橙色的番茄红素含量少，但胡萝卜素含量高一些。粉红色的含有少量番茄红素，但胡萝卜素很少。浅黄色的番茄则含少量的胡萝卜素，不含有番茄红素。

蜂蜜番茄淡斑面膜



原材料

番茄 2 个，蜂蜜 1~2 勺。



制作步骤

Step1: 将番茄洗净，切成小块备用。

Step2: 把切好的番茄放入榨汁机中榨汁。

Step3: 把榨好的番茄汁放入面膜碗中。

Step4: 调入 1~2 勺蜂蜜搅拌均匀。



适用肤质

色素沉淀、痘痘频发、粉刺痤疮、晒伤长斑。



面膜分析

番茄具有丰富的维生素 C，被誉为“维生素 C 仓库”。维生素 C 是一种非常有效的淡斑物质，不仅能够淡化色斑还能够减少黑色素的形成，用它榨汁制作的面膜，能令肌肤均净亮白。又因为蜂蜜的加入，脸上的斑点痤疮也能得到有效的改善，夏季使用这款面膜可使肌肤更加清爽、滋润。



使用贴士

注意在榨取番茄汁时不要加过多的水，以免制作出来的面膜不服帖。



柠檬番茄清洁面膜

原材料

番茄 200g，柠檬 1 片。

制作步骤

- Step1: 将番茄洗净，切成小块备用。
Step2: 把切好的番茄放入研磨器里捣烂。
Step3: 将柠檬切成片状，一同放入研磨器里。
Step4: 再将柠檬与番茄泥捣烂混合均匀。

使用贴士

如果你是油性肌肤，油脂分泌十分旺盛，可以适当地添加柠檬的含量，但注意不要贪多，以免柠檬酸刺伤肌肤。

适用肤质

毛孔粗大、黑头茂密、粉刺密集、油脂旺盛。

面膜分析

番茄和柠檬的酸性特征有助于减少或者清除粉刺，更能有效地控制油脂的分泌。此外，番茄中丰富的维生素 A 也能够帮助治疗粉刺，还有很好的保湿效果，柠檬中的维生素 C 也能改善面部暗沉，去除多余的角质，用这两样食材制作成的面膜，绝对是超强清洁力的组合。

杏仁番茄补水面膜



原材料

番茄 2 个，杏仁粉 3 勺。



适用肤质

肌肤干燥、暗淡无光、死皮较多。



制作步骤

- Step1: 将番茄去蒂清洗干净，放一旁备用。
Step2: 将番茄连皮一起倒入搅拌机里打成浆状。
Step3: 把制作好的番茄浆倒入面膜碗中。
Step4: 再加入 3 勺杏仁粉搅拌均匀。



面膜分析

番茄含有多种对皮肤有益的成分，特别是维生素 C，除了能够抑制黑色素的生长和去除面部斑点，更能让暗淡无光的肌肤瞬间充满活力、弹性十足。而杏仁富含蛋白质和矿物质，也能为肌肤补充所需的营养，能够让长期在空调房里的干燥肌肤更滋润，从而达到保湿美白的目的。



使用贴士

每天在空调房办公的你会发现妆容不服帖，并且肌肤干燥不堪，这就是肌肤缺水的征兆，需要制作补水面膜来“喂饱”肌肤。

蛋白番茄紧致面膜

原材料

番茄 1 个，鸡蛋 1 个。

制作步骤

Step1: 将番茄洗净，切成小块备用。

Step2: 把切好的番茄放入榨汁机里榨汁。

Step3: 用过滤网将番茄汁与番茄肉分离开。

Step4: 用鸡蛋分离器取出蛋清加入番茄汁里搅拌均匀。

适用肤质

皮肤衰老、毛孔粗大、黄褐斑。

面膜分析

番茄作为一种蔬菜，维生素和营养成分都十分丰富，除了维生素 C 和维生素 A 以外，叶酸和钾这些营养元素也是肌肤必不可少的养分。用番茄汁来敷脸，能够有效地淡化斑点，增加肌肤弹性。而蛋白里的蛋白质也能够让肌肤丰盈起来，它还能够达到让肌肤紧致，收敛毛孔的效果。



使用贴士

倘若家里没有鸡蛋分离器，可以用矿泉水瓶取出蛋黄，只需将空的矿泉水瓶稍微按压挤出一些空气，把瓶口对准蛋黄轻轻一吸，就能将蛋黄和蛋白分离。



橄榄油番茄抗皱面膜



原材料

番茄 100g，橄榄油少量，蜂蜜 2 勺。



制作步骤

- Step1: 将番茄洗净，切成薄片状备用。
Step2: 把少量的蜂蜜和橄榄油倒入容器中。
Step3: 用搅拌棒将蜂蜜和橄榄油混合均匀。
Step4: 把切好的番茄薄片均匀地沾上混合物。



适用肤质

皱纹凸显、毛孔粗大、肌肤干裂。



面膜分析

被誉为“美女之油”的橄榄油中含有的多酚类物质有抗氧化作用，它能有效地避免因脂肪被氧化而发生的细胞老化问题，如色斑、皱纹等现象。而蜂蜜中含有多种酸类物质，这些物质具有较强的杀菌作用，加之还具有润泽、营养等作用，可以有效的除去或减轻脸部面疱、粉刺，有助消除黑斑和其他一些面部斑点。再配上番茄的美白滋润效果，长期使用能够减少细纹滋生。



使用贴士

片状的番茄不能切的太厚，不服帖的厚度会影响面膜效果。而太薄的番茄又会让肌肤吸收的营养不够，最合适的番茄厚度为 2~3mm。

米酒番茄软化面膜

原材料

番茄 150g，米酒 10ml。

制作步骤

Step1: 将番茄洗净，切成薄片状备用。

Step2: 把切好的番茄用搅拌机打成泥状。

Step3: 将番茄泥倒入陶瓷或者玻璃容器中。

Step4: 将适量的米酒与番茄泥搅拌均匀。

适用肤质

皮肤粗糙、毛孔粗大、角质层厚。

面膜分析

米酒含有十多种氨基酸，其中有 8 种是人体不能合成而又必需的。每升米酒中赖氨酸的含量比葡萄酒和啤酒要高出数倍，它的保湿能力和软化角质的能力毋庸置疑。而番茄可以清除毛孔中藏纳的污垢从而去除粉刺，它们两个加在一起就能够将角质、粉刺一扫而光，还原净白无暇肌肤。

使用贴士

肌肤长期不去除角质就会造成角质层过厚，从而导致肌肤暗淡无光，用米酒番茄面膜每周敷 2~3 次可以有效改善肌肤粗糙的现象。

番茄酸奶收敛面膜



原材料

番茄 100g, 酸奶 8ml, 柠檬汁 5ml。



面膜分析

番茄具有良好的收敛性，能有效地清洁皮肤毛孔，配合柠檬能彻底清洁夏日里被汗水和彩妆所累的黏腻肌肤。而酸奶有一定的高活性无机矿物质，微量元素锌及维生素 A、维生素 B 的某些衍生物有助于促进人体内某些有毒物质的转化和排泄，减少对痤疮的刺激，缓解痤疮的程度，并且收敛毛孔。



适用肤质

肌肤暗淡、毛孔粗大、角质层厚、死皮过多。



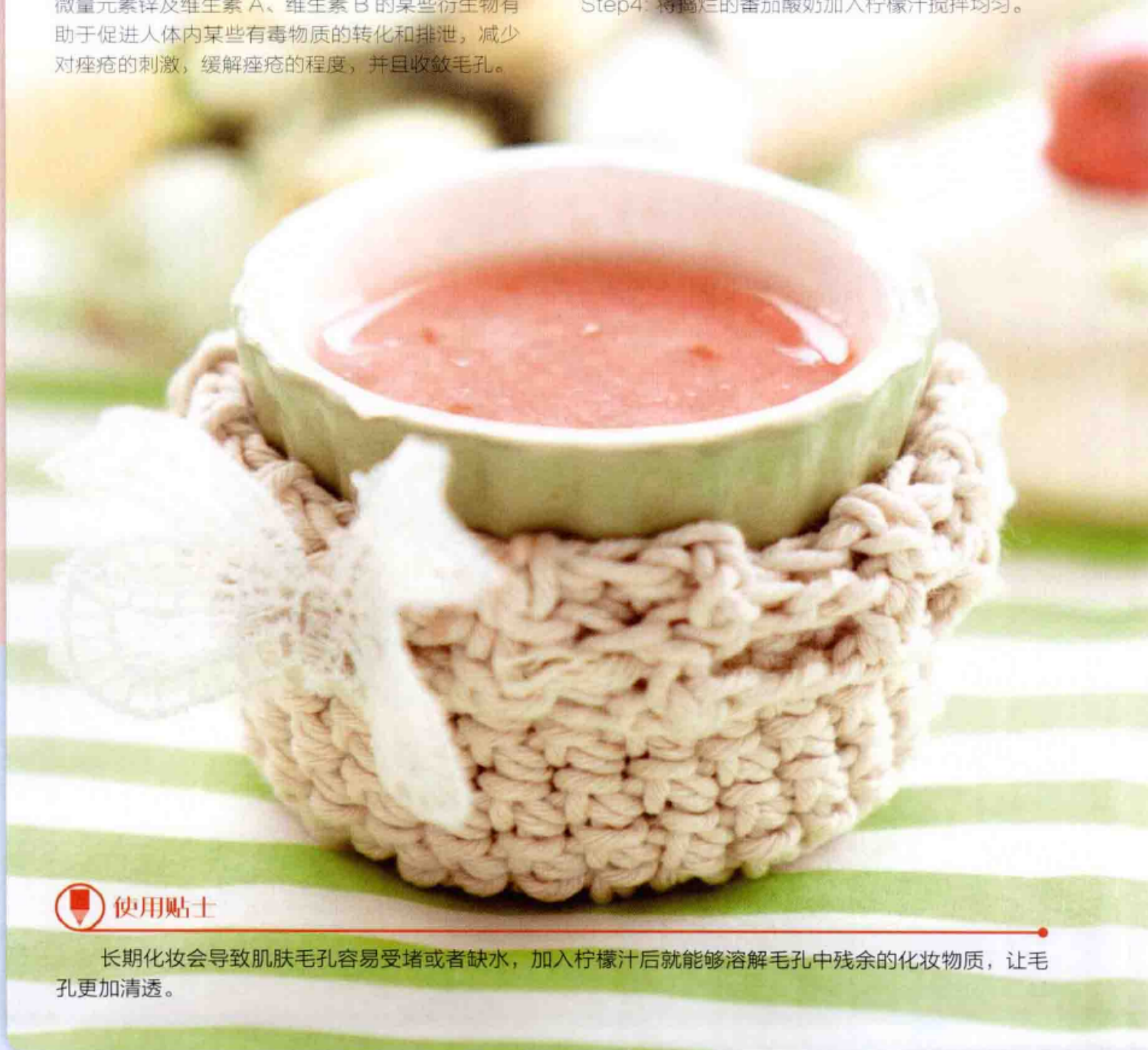
制作步骤

- Step1: 将番茄洗净，切成薄片状备用。
- Step2: 把切好的番茄放入研磨器里捣烂。
- Step3: 加入 8ml 酸奶继续捣烂番茄。
- Step4: 将捣烂的番茄酸奶加入柠檬汁搅拌均匀。



使用贴士

长期化妆会导致肌肤毛孔容易受堵或者缺水，加入柠檬汁后就能够溶解毛孔中残余的化妆物质，让毛孔更加清透。



番茄黄瓜镇静面膜

原材料

番茄 2 个，黄瓜半根。

面膜分析

黄瓜是瓜果蔬菜中含水量最高的，它的含水量高达 98% 左右。在炎热的夏季，黄瓜汁不仅能够消暑、解渴，用它制作的面膜还能够镇静晒伤的肌肤。番茄和黄瓜中丰富的维生素 C，具有美白功效，对肌肤起到润肤增白的作用。

适用肤质

晒伤脱皮、肌肤干裂、过敏肌肤。

制作步骤

- Step1: 番茄洗净，放入食物处理器，捣烂至糊状。
- Step2: 黄瓜洗净，切下两片待用，其余切成块状。
- Step3: 将切好的黄瓜放入榨汁机里制作成黄瓜汁。
- Step4: 黄瓜汁倒入番茄泥，搅拌均匀。

使用贴士

在清洁肌肤之后，敷面膜之前，把之前切下的两片黄瓜敷在眼睛上，可以缓解眼部疲劳，更能让自己在放松的状态下敷面膜，这样效果更好。

山药番茄美白面膜



原材料

番茄 100g，山药粉 1 勺，矿泉水适量。



制作步骤

Step1: 番茄用清水清洗干净，切块备用。

Step2: 把切好的番茄和少量矿泉水放入榨汁机里，制成番茄汁。

Step3: 将番茄倒入容器当中，过滤掉番茄果肉。

Step4: 在番茄汁里加入一勺山药粉，搅拌均匀。



适用肤质

肌肤衰老、各种色斑、色素沉淀、肌肤暗沉。



面膜分析

山药是一个很好的食补食材，它作为面膜的材料功效也十分厉害。山药含有皂甙、黏液质，有润滑、滋润肌肤的作用，加以番茄丰富的水分及维生素，不仅能够美白肌肤，长期使用还可以淡化脸上的色斑，令肌肤恢复弹性。



使用贴士

这款面膜性质温和，具有去斑、美白兼抗皮肤老化的多重功效，非常适合 25 岁以上的女性使用。



番茄牛奶滋养面膜



原材料

番茄 1 个，牛奶 30ml。



制作步骤

Step1: 番茄用清水清洗干净，切块备用。

Step2: 将切好的番茄用果汁机打成番茄汁。

Step3: 用过滤网将番茄果肉与果汁分离开。

Step4: 去果汁部分与牛奶混合搅拌均匀。



适用肤质

缺水干燥、肤色黯淡、细纹增多。



面膜分析

番茄含有维生素及泛酸、柠檬酸、苹果酸等，能够去除肌肤堆积的角质，使肌肤柔软滑嫩。在秋冬季节使用，还能明显改善肌肤干燥的现象。而牛奶含有多种微量元素和丰富的蛋白质，为肌肤提供更全面的养分和更丰富的水分，从而达到滋养肌肤的效果。



使用贴士

到了秋冬季节，肌肤会越发地干燥缺水，这时可以为这款面膜加入适量的蜂蜜，让肌肤更加滋润，不缺水。

自制番茄面膜的快问快答

番茄做面膜有什么功效？

番茄含有丰富的维生素 C、维生素 E、矿物质、有机酸等营养成分，能帮助美白肌肤，淡化色斑，补充肌肤所需的水分，对有粉刺的油性肌肤有着非常好的治疗效果。搭配其他的面膜材料也可以起到不同的效果，在自制面膜中使用效率非常高。

番茄面膜适合什么样的肤质？

番茄富含各种营养元素，是我们厨房中常见的蔬果。具有很好的收敛皮肤、祛斑和美白的作用，比较适合偏油性、色斑性皮肤。

制作番茄面膜的基本步骤？

把西红柿洗净，去蒂切块，捣成泥，想要增强面膜功效，可以搭配奶粉、蛋清、珍珠粉等搅拌调匀成糊状。洁面后，将面膜泥均匀涂抹在脸上，待 15 分钟后，用清水洗净即可。

番茄米酒面膜真的有效吗？

现在网上很流行做面膜时加入米酒，因为酒精具有很好的清洁和收敛效果，同时酒精在空气里挥发时会使面部感到清凉，但是酒精在挥发时会带走皮肤的水分和油分，所以应尽量选择红酒、发酵米酒等酒精含量低的酒类，并且适当减少做面膜的时间。

做面膜泥觉得很麻烦，番茄可以直接切片敷脸么？

番茄也可以直接切成薄片敷在脸上，约 20 分钟就可以达到美肤的效果，最后还可以将这些番茄片在脸上揉搓按摩，达到去角质的效果。但因为番茄本身汁液较多，所以不要选择太熟的番茄，也可以附贴一张纸膜。

干性皮肤也可以用番茄做面膜吗？

番茄本身比较适合油性肌肤，如果是干性皮肤使用，可以加入蜂蜜和少量橄榄油，番茄本身能收敛毛孔，而蜂蜜和橄榄油则可为肌肤提供滋润和祛斑抗皱的效力，三者混合起来，特别适合缺水性和干性皮肤。

如何挑选做面膜的番茄？

最好挑选当季的蔬果来做面膜，番茄的成熟季节在 7~8 月份左右，挑选时注意选择成熟、软硬适中，大小均匀的番茄。有些一块硬一块软，或者畸形的番茄通常是受病虫叮咬过，这样的番茄含汁液量少，不适合拿来做面膜。

Q 为什么拿番茄做面膜时有时候皮肤会痒，有时候又不会？

出现这种情况可能是与肌肤的状况有关，我们的肌肤都有自身的一个周期性变化，如果肌肤状况不是很好，做面膜前就必须进行过敏测试；也有可能是番茄没有洗干净、器皿未经消毒等原因。

Q 听说番茄面膜能祛斑，要怎么做呢？

番茄含有的强力抗氧化剂番茄红素，能对抗自由基，抑制黑色素在皮肤沉淀，有延缓衰老、淡化色斑的疗效。将番茄压碎成糊状，可以选择加入豆腐、杏仁粉、维生素 E 等具有祛斑作用的原料，搅拌均匀涂抹在脸上，加强祛斑的效果。

Q 在用番茄面膜之前可以先用一些祛斑产品吗？

面膜和祛斑产品从属于不同的祛斑方法，有些元素之间可能会产生排异的现象，不可同时使用。但是可以洗干净面膜后再使用祛斑产品，如此一来，不仅不会产生副作用，还可以达到双重的祛斑作用，使淡斑效果更加明显。

Q 坚持使用番茄面膜多久可以看到效果？

其实每次做完面膜之后都会感到肌肤更加水嫩，效果也很明显。只是这样的效果持续的时间很短，我们的皮肤周期是 28 天，所以想要真正的改善肌肤状况，一般要坚持使用面膜一个月左右，才能看到肌肤变好的效果。

Q 一直在坚持使用自制的番茄面膜，为什么感觉肌肤没有改善？

每个人的肌肤吸收状况不一样，要根据自身情况选择合适自己的面膜；其次，也要记得经常去除面部的角质，将阻碍营养品被吸收的屏障清除干净，这样才可以帮助皮肤更好的吸收面膜的营养，达到美容护肤的效果。

Q 做番茄面膜时有什么注意事项吗？

番茄含有较多的苹果酸、柠檬酸等有机酸，所以调制面膜时注意浓度不要太大，可以适当加入一些其他的面膜材料稀释番茄的酸度，因为大量的酸性物质会刺激脸部肌肤，带来刺痛的感觉。

Q 用番茄去痘痘有什么小窍门吗？

将番茄洗干净，用消毒过的水果刀切开番茄，用棉签棒蘸取一些番茄汁液涂抹在痘痘处，用量非常少，而且很方便就可以达到祛痘的效果。

Q 据说番茄中的果酸会使牛奶凝结，是真的吗？

果酸遇到牛奶中的蛋白质，会使蛋白质变性，形成少量的蛋白质沉淀，但番茄中所含的果酸量并不至于使牛奶凝结，所以这也不会影响番茄牛奶自制面膜的效果。



Chapter 4

马铃薯

其貌不扬的 维生素宝库

在方则宁看其貌不扬的马铃薯！
它不仅是减肥的好食谱，也是美容的小助手。
只需准备好马铃薯和制作工具，
毛孔粗大、角质堆积等肌肤问题，
通通都能消除。

马铃薯的美肤小档案

其貌不扬的马铃薯却有着极为丰富的营养，使用马铃薯作为面膜材料，能够将其丰富的营养转化为美肤精华，令肌肤更加健康细腻。



马铃薯含有丰富的营养价值，每 100 克马铃薯中含有接近 80 克的水分，含有丰富的维生素 A、维生素 C 及矿物质，优质淀粉含量约为 16.5%，还含有大量木质素等，被誉为人类的“第二面包”。它所含的维生素是胡萝卜的 2 倍、大白菜的 3 倍、西红柿的 4 倍，维生素 C 的含量为蔬菜之最。

马铃薯美容护肤功能评估表

美 白



补 水



清 洁



淡 斑



去 皱 纹



去 角 质



收缩毛孔



马铃薯中富含的多种矿物质和维生素，不但可以为肌肤提供日常所需的营养素，延缓皮肤老化，还能使皮肤变得更加洁净、滑嫩，抑制黑色素细胞的活动，从而达到美白肌肤的作用。此外，马铃薯中的淀粉是皮肤的天然安抚剂，能保护角质层锁住水分，使皮肤保持弹性，延缓衰老。因此将煮熟的马铃薯切成片贴在脸上，有细致、水润皮肤的作用。

马铃薯美容秘诀

全效美肤

马铃薯有很好的呵护肌肤、保养容颜的功效。新鲜马铃薯汁液直接涂敷于面部，增白作用十分显著。人的皮肤容易在炎热的夏日被晒伤、晒黑，马铃薯汁对清除色斑效果明显，并且没有副作用。马铃薯对眼周皮肤也有显著的美颜效果。将熟马铃薯切片，贴在眼睛上，能减轻下眼袋的浮肿。把马铃薯切成片敷在脸上，具有美容护肤、减少皱纹的良好效果。年轻肌肤油脂分泌旺盛，常受青春痘、痤疮困扰，用棉花沾新鲜马铃薯汁涂抹患处可以很好的缓解这些问题。

恢复明亮双眸

马铃薯对眼周遭皮肤有显著的美颜效果。将熟马铃薯切片，贴在眼睛上，能减轻下眼袋的浮肿。脸上出现小皱纹的美女，把熟马铃薯切成片敷在脸上，具有美容护肤、减少皱纹的良好效果。

抗衰老

马铃薯含有丰富的营养，是抗衰老的圣物。它含有丰富的维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、泛酸等 B 族维生素及大量的优质纤维素，还含有微量元素、氨基酸、蛋白质、脂肪、优质淀粉等营养元素。经常吃马铃薯的人身体健康，身体各个器官都减缓衰老，皮肤也是如此。



马铃薯小趣闻：马铃薯的脂肪含量很低

马铃薯脂肪仅为 0.1%，是所有充饥食物中脂肪含量最低的。每天多吃马铃薯，可以减少脂肪摄入，可以让身体把多余脂肪渐渐代谢掉，消除你的心腹之患。马铃薯对人体有很奇妙的作用。瘦人吃能变胖，胖人吃能变瘦。认为自己身材不够理想的人，只要将马铃薯列为每日必吃食品吃上一段时间，不必受节食之苦便能收到“越贪吃越美丽”的效果。

马铃薯蛋黄消肿面膜

原材料

马铃薯半个，鸡蛋 1 个，牛奶 40ml。

制作步骤

Step1: 先将马铃薯去皮、洗净，然后切成丁状；
Step2: 将马铃薯丁放入榨汁机中榨成泥状；
Step3: 从鸡蛋中仔细滤出蛋黄，然后拌入马铃薯泥中；
Step4: 最后在拌好的马铃薯泥中加入牛奶，搅拌均匀。

适用肤质

角质明显、死皮堆积、皮肤暗淡、粗糙无光泽。

面膜分析

新鲜牛奶中含有丰富的乳脂肪、维生素与矿物质，具有天然保湿功效，能给干渴的肌肤即时补足水分，并可修补肌肤假性干纹。配合温和的马铃薯泥和滋润的蛋黄，能够缓解肌肤肿痛的问题，使肌肤迅速镇定。同时还能够起到美白补水，减少肌肤皱纹的效果，令肌肤得到全面的营养补充，变得更加细腻。



使用贴士

如果在夏季适用这款面膜，可以先把牛奶冰冻 20 分钟再制成面膜，可以对肌肤起到消炎、舒缓、平肿、缓和泛红的作用。

马铃薯美白淡斑面膜

原材料

马铃薯 150g，牛奶 30ml，面粉 10g。

制作步骤

- Step1: 把马铃薯洗净去皮、切块；
Step2: 把马铃薯放入榨汁机中榨取汁液；
Step3: 将马铃薯、牛奶和面粉一同倒入面膜碗中；
Step4: 将所有的成分均匀的搅拌成糊状。

适用肤质

肤色暗沉、黄气明显、肌肤干燥、皮肤粗糙。

面膜分析

马铃薯有很好的呵护肌肤、保养容颜的功效。新鲜马铃薯汁液直接涂敷于面部，增白效果十分显著。肌肤晒伤、晒黑时，马铃薯汁清除色斑效果也十分明显。搭配牛奶更是能够起到美白肌肤的作用，同时马铃薯汁也非常适合肤质比较敏感的、肤色较为暗沉的女生使用，能够有效的帮助消除肌肤色素沉淀。

使用频率

马铃薯牛奶面膜适合任何肤质的肌肤使用，坚持使用能够起到美白肌肤、细滑毛孔的作用，建议每周使用次数为 2~3 次。

黄瓜马铃薯祛皱面膜

原材料

马铃薯 100g, 黄瓜 100g。

制作步骤

Step1: 马铃薯去皮和黄瓜一同洗净后, 切成小块备用;

Step2: 将黄瓜和马铃薯放入榨汁机中榨成汁液。

Step3: 用无菌滤布将汁液中的残渣滤掉, 留取汁液。

Step4: 用压缩纸膜浸泡面膜汁敷于面部。

适用肤况

粗糙暗淡、干纹明显、面部无光泽、细纹明显。

面膜分析

黄瓜中所含的黄瓜酶是一种有很强生物活性的生物酶, 能有效地促进机体的新陈代谢, 扩张皮肤毛细血管, 促进血液循环, 增强皮肤的氧化还原作用。马铃薯同样能够起到缓解肌肤细纹, 延缓衰老的作用, 使用黄瓜马铃薯祛皱面膜, 能够有效的缓解肌肤细纹状况, 同时预防深层皱纹的产生。



使用贴士

如果是比较干燥的肤质, 则使用的黄瓜量可减少一些, 因为黄瓜汁具有一些刺激性, 但是中和马铃薯和面粉, 刺激性并不大。

牛奶马铃薯舒缓面膜

原材料

熟马铃薯 80g，牛奶 40g。

制作步骤

- Step1: 将马铃薯去皮、洗净后蒸熟备用；
Step2: 在马铃薯中加入牛奶用小火加热五分钟；
Step3: 待马铃薯冷却之后碾压成泥状；
Step4: 最后将面膜均匀的涂抹在面部。

适用肤质

敏感泛红、皮肤缺水、肤感粗糙、暗淡无光泽。

面膜分析

马铃薯含有丰富的营养，是抗衰老的圣物。它含有丰富的维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、泛酸等 B 族维生素及大量的优质纤维素，还含有微量元素、氨基酸、蛋白质、脂肪、优质淀粉等营养元素。配合温和的牛奶，能够对肌肤起到很好的镇定舒缓的作用，缓解紧张的肌肤状态，同时能够美白肌肤。

使用贴士

这款面膜一定要将马铃薯蒸熟，并且混合牛奶一同用小火煮熟，这样才能够让马铃薯和牛奶的营养充分融合，达到更好的美肤效果。

柠檬马铃薯活力面膜



原材料

熟马铃薯 100g, 柠檬 1 个。



制作步骤

- Step1: 将马铃薯洗净去皮, 并切成小丁;
- Step2: 马铃薯煮熟后碾压成泥状;
- Step3: 把柠檬放入榨汁机中榨取汁液;
- Step4: 最后将马铃薯泥和柠檬汁均匀搅拌。



适用肤质

皮肤暗淡、面部有斑、黄气明显、毛孔粗大。



面膜分析

柠檬是美容圣品, 柠檬中含有大量的柠檬烯、苦素、枸橼酸和维生素等物质, 具有消除疲劳、改善肌肉工作能力、活化皮肤表皮细胞等作用。柠檬酸不但能防止和消除色素在皮肤内的沉着, 而且能软化皮肤的角质层, 令肌肤变得白净有光泽。柠檬马铃薯面膜, 不仅能够激活肌肤能量, 还能够让肌肤变得更加白皙细致。



使用贴士

如果是比较敏感的肤质, 可以根据情况减少柠檬的使用量, 因为柠檬的酸性会对肌肤造成一定的刺激性。



马铃薯葡萄美白面膜



原材料

熟马铃薯 80g，牛奶 20ml，葡萄 8 粒。



制作步骤

- Step1: 将马铃薯去皮、洗净后切成块状；
- Step2: 然后将马铃薯煮熟并碾压成泥状；
- Step3: 用榨汁机将葡萄榨取汁液；
- Step4: 把葡萄汁倒入马铃薯泥中并搅拌均匀。



使用贴士

天然的面膜保鲜期很短，制作好后要尽快使用，最好当天制作当天用完。马铃薯放置在空气中容易氧化变黄，可以事先放入盐水中保鲜。



适用肤质

干纹明显、皮肤干燥、黑色素沉淀、痘痘频发。



面膜分析

葡萄中含有许多强力的抗氧化物，如儿茶酸、表儿茶酸、咖啡酸、肉桂酸等各种天然有机酸，它们共同组成强力的抗氧化家族，全面改善肌肤状态。配合马铃薯的温和营养，能够让肌肤得到更好的美白养护，让肌肤变得更加细腻的同时减少黑色素沉淀。还能深层补充肌肤所需的水分，令肌肤持久水润，弹性十足。

马铃薯草莓精致面膜

原材料

马铃薯 100g，草莓 3 个。

制作步骤

- Step1: 首先将马铃薯去皮、洗净；
Step2: 将马铃薯放入榨汁机中榨取汁液；
Step3: 用勺子将草莓碾压成泥状；
Step4: 将马铃薯汁和草莓泥均匀混合。

适用肤质

皮肤干燥、暗淡无光泽、细纹明显、弹力下降。

面膜分析

草莓营养丰富，含有果糖、蔗糖、柠檬酸、苹果酸、水杨酸、氨基酸，以及钙、磷、铁等矿物质。此外，它还含有多种维生素，尤其是维生素 C 含量非常丰富，每 100 克草莓中就含有维生素 C 60 毫克，经常使用草莓美容，可令皮肤清透、平滑，避免色素沉着。搭配马铃薯能够为肌肤带来更加丰富的营养。

使用贴士

偏干性的肌肤在使用此面膜后，还需使用滋养补水的面霜或是精华液，这样才能更好地吸收和巩固面膜中的营养。

马铃薯祛除角质面膜

原材料

马铃薯 200g，餐巾纸 3 张。

制作步骤

- Step1：首先将马铃薯去皮、洗净；
Step2：用榨汁机将马铃薯榨取出汁液；
Step3：然后将汁液均匀的涂抹在餐巾纸上；
Step4：将餐巾纸敷在面部。

适用肤质

角质堆积、皮肤暗淡、粗糙无光泽、干纹明显。

面膜分析

马铃薯汁液中多含有的美肤成分，能够起到软化角质的作用，同时帮助清洁毛孔，保持肌肤的洁净。使用马铃薯汁祛除角质，既不会产生过敏或是脱皮的现象，同时还能够为肌肤补充水分、美白肌肤，让肌肤变得更加水润细腻。

使用贴士

选择质量较好的餐巾纸进行面膜的制作，浸入的马铃薯汁液要适量，不宜过多或是过少，每周使用 1~2 次。

马铃薯燕麦控油面膜

原材料

熟马铃薯 120g，燕麦粉 15g。

制作步骤

Step1：首先将马铃薯去皮、洗净、煮熟；

Step2：然后将马铃薯碾压成泥状；

Step3：在马铃薯泥中加入燕麦粉；

Step4：将马铃薯泥和燕麦粉搅拌均匀。

适用肤质

出油旺盛、皮肤粗糙、黑色素沉淀、痘痘频生。

面膜分析

燕麦中含有燕麦蛋白、燕麦肽、燕麦 β 葡聚糖、燕麦油等成分。具有抗氧化功效、增加肌肤活性、延缓肌肤衰老、美白保湿、减少皱纹色斑、抗过敏等作用。同时燕麦还能够很好的收敛面部油脂，改善面部出油旺盛的现象，搭配马铃薯泥能够更好的清除毛孔垃圾，让肌肤更加白净。

使用贴士

干性肌肤使用这款面膜时，如果觉得比较干燥则可以加入少许牛奶，让面膜变得更加水润。





马铃薯酸奶补水面膜

原材料

熟马铃薯 100g，酸奶 20ml。

制作步骤

- Step1: 把选好的马铃薯去皮、洗净；
- Step2: 然后把马铃薯煮熟并碾压成泥状；
- Step3: 将酸奶倒入马铃薯泥中并搅拌均匀；
- Step4: 将搅拌好的面膜均匀敷在面部。

适用肤质

皮肤干燥、暗淡无光泽、细纹明显、弹力下降。

面膜分析

酸奶中含有丰富的乳酸，能有效滋润皮肤，使肌肤光滑细腻，酸奶中的有机酸还具有很强的杀菌作用，所含的维生素 A、维生素 B 能有效阻止细胞内的不饱和脂肪酸氧化和分解，延缓肌肤衰老，同时能够为肌肤补充充足的水分，恢复肌肤水润状态。马铃薯酸奶面膜还能够为肌肤形成一层保护膜，维持肌肤健康状态。

使用贴士

每天晚上睡觉前将面膜敷在面部 10~15 分钟，然后用温水清洗，每周使用 1~2 次，可使肌肤变柔软。

自制马铃薯面膜的快问快答

马铃薯面膜的功效和原理？

马铃薯所含丰富的维生素 A 和维生素 B 能很好的修复晒后皮肤的粗糙，改善皮肤的干燥等，它含有丰富的维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、泛酸等 B 族维生素及大量的优质纤维素，还含有微量元素、氨基酸、蛋白质、脂肪、优质淀粉等营养元素，具有美白肌肤、减缓衰老、抗皱等功效。

马铃薯面膜适合什么样的肤质？

马铃薯面膜主要功效有补充水份，润泽皮肤，适用于各种肤质，特别对于干燥皮肤有很好的补充水分，平衡肌肤的效果。但如果本身是敏感性肌肤，在使用面膜之前还是要测试一下自己是否对马铃薯过敏。

如何用马铃薯祛除黑眼圈？

因为马铃薯的新鲜汁液具有消炎、收敛、镇定和淡斑的作用，因此对于缓解黑眼圈和眼袋也有很好的效果，把洗净的马铃薯去皮，削成薄片贴在眼部周围即可。

熟马铃薯面膜怎么做？

马铃薯加入少量牛奶煮熟，再碾碎成泥，待冷却后涂敷在脸上 20~25 分钟即可。操作时可在马铃薯泥中挤入一只柠檬的汁液，调和之后涂敷于面部和颈部，之后再用纸膜遮盖，涂敷大约 30 分钟，最后用冷水清洗掉。

生马铃薯片敷面引起过敏和红肿怎么办？

如果在敷生马铃薯片的时候出现过敏和红肿的现象，应立即用大量的清水冲洗脸部，再用淡盐水洗脸。如果持续红肿，就要立即去医院就诊。当然，最保险的方法是在敷面膜前先在耳后或者手腕等敏感肌肤处进行过敏测试。

马铃薯片敷面后要不要洗？

马铃薯中含有大量的淀粉，敷面后会将部分淀粉残留在脸上，干了之后会使皮肤感到紧绷，而且容易阻塞毛孔，所以一定要清洗干净。然后再按照平常的护肤程序涂抹保养品即可。

如何利用马铃薯进行晒后修复？

马铃薯对于夏季皮肤晒伤有良好的修复功效。将马铃薯榨成汁，然后涂抹在被晒伤的皮肤上，等干后洗净，可以镇静被晒伤的皮肤，连续使用几次后，就可以完成皮肤修复了。

如何挑选做面膜的马铃薯？

挑选马铃薯时，应选形状自然、没有外伤的马铃薯，发芽的和长得奇形怪状的都不要用。再用之前一定要检查马铃薯是否有霉变的情况，以免引起过敏。

Q 怎么制作去角质的马铃薯面膜？

将马铃薯洗净后去皮、榨汁，将汁液涂抹在一张纸膜上，然后将纸膜贴在脸上。20 分钟后揭下纸膜，洗净脸部即可。一周使用一次即可，可以去除脸部老皮，还原柔嫩肌肤。

Q 生马铃薯和熟马铃薯做面膜的区别？

生马铃薯拿来敷面膜时，消炎和增白的效果更加明显；而熟马铃薯面膜比较适合皮肤敏感的人使用，作用更加温和，对于舒展细纹有很好的效果。

Q 用马铃薯做面膜可以搭配哪些面膜材料？

用马铃薯做面膜时我们通常会搭配蜂蜜、蛋清、牛奶等常用自制面膜材料。其实搭配海藻粉也是非常好的选择，我们一般做海藻面膜时都是直接将海藻籽泡开后涂抹在脸上，其实将海藻打成粉与马铃薯混合做面膜效果会更让人惊艳。

Q 用马铃薯汁做面膜，可以不去皮直接榨汁吗？

马铃薯皮天然含有一类微量的含氮甙类生物碱有毒物质，叫做龙葵素，是一种神经毒素。虽然这种毒素在马铃薯中含量非常低，但是为了安全起见，最好还是去掉皮之后再用来榨汁或者切片做面膜。

Q 马铃薯切开后变了颜色还可以用吗？

马铃薯变色的原因是因为本身的淀粉和空气中的氧气发生了氧化反应，氧化后的马铃薯会变黑，而且表皮的水分和淀粉一起凝固，不再适用于敷脸。正确的方法是，一边切马铃薯片一边敷在脸上，或者将切好的马铃薯片放在冷开水里静置。

Q 觉得马铃薯泥敷在脸上太厚重怎么办？

在涂抹面膜的时候借助面膜刷可以将面膜涂抹得更加均匀服帖，如果不喜欢马铃薯泥敷面，可以将新鲜马铃薯榨成汁，然后用纸膜浸泡后贴在面部，更加方便干净。

Q 涂抹马铃薯面膜时有什么技巧？

将马铃薯泥或马铃薯汁与其他面膜材料搅拌均匀后，用面膜刷蘸取适量的面膜由额头开始涂抹，遵循由上而下，由内而外的原则，轻轻刷开面膜。注意避开眼部、唇部四周的娇嫩肌肤。

Q 自己做的马铃薯面膜湿度很大，要等面膜干了之后才洗掉吗？

每次敷面膜一般不超过 30 分钟，但也要根据面膜的具体情况灵活掌握，因为过干的面膜反而会吸收面部肌肤的水分，所以通常达到八成干就可以洗掉了。



Chapter 5

胡萝卜

润泽肌肤最需要的 地下黄金

藏在土里的胡萝卜，是无比珍贵的地下黄金。
它丰富的胡萝卜素，可以解决肌肤几大问题：
肌肤缺水、表情纹深刻、肤色暗黄等。
根据肌肤状况，合理调配胡萝卜面膜，
做一个进阶级的美肤达人！

胡萝卜的美肤小档案

胡萝卜色彩鲜艳，营养也十分丰富，无论是养身还是美容都会有它的身影出现。作为天然的绿色美容佳品，它非常受到爱美女性的青睐。



每 100 克含 1.35 毫克 ~17.25 毫克的胡萝卜素，远比其他蔬菜多，是马铃薯的 360 倍，芹菜的 36 倍。胡萝卜素进入人体被吸收后，可转化成维生素 A，所以胡萝卜素又叫维生素 A 原。胡萝卜素是一种天然有效的美容护肤元素。

胡萝卜美容护肤功能评估表

美白	<div></div>
补水	<div></div>
清洁	<div></div>
淡斑	<div></div>
去皱纹	<div></div>
去角质	<div></div>
收缩毛孔	<div></div>

因为胡萝卜素的因素，胡萝卜去皱纹抗衰老的能力非常强大，它能够消除人体内有害的自由基，搭配其他补水滋润作用的面膜材料可以制作出既补水又美白的滋养面膜。并且胡萝卜素可以降低阳光对肌肤的伤害，有效预防皮肤出现的皱纹和松弛现象，而且还可以增加皮肤的血液循环，使皮肤更加红润，从一定程度上缓解了皮肤衰老的速度。

胡萝卜的美容秘方

胡萝卜祛痘

胡萝卜中所含的胡萝卜素可以加快人体的血液循环，加快肌肤代谢能力，从而使皮肤更加红润光滑，减少痘痘和暗疮频发的次数。只需将胡萝卜清洗干净，制作成胡萝卜汁，加入一些面粉，然后敷在脸上，就可以有效去除青春痘、暗疮等。

提亮双眸

维生素 A 与人的眼部健康息息相关，眼睛干涩、眼眸暗淡一大部分原因是因为缺乏维生素 A 所引起的；而失明的重要原因也是因为缺乏 β -胡萝卜素，恰好胡萝卜中蕴含着丰富的维生素 A 和胡萝卜素成分。想要双眸有神、明亮，可以常喝胡萝卜汁，还可以用胡萝卜泥敷于眼周，起到提亮眼周肌肤的效果。

抵抗衰老

胡萝卜蕴含 β -胡萝卜素还能在机体正常新陈代谢中扮演抗氧化剂的作用，帮助细胞减缓老化的过程。而维生素 A 和抗氧化剂不仅能够保护皮肤免受阳光危害，还可以预防痤疮、皮肤干燥、色斑、暗疮和肤色不均，以及过早出现皱纹的现象。只需将捣碎的胡萝卜泥与蜂蜜混合，就能起到美白抗衰和滋润的作用。

胡萝卜小趣闻：吃多了胡萝卜皮肤会变黄

胡萝卜虽好，但也不能过量进食。因为它和芒果、橘子等蔬果一样含有天然色素，吃多了会让皮肤变黄，但不会对身体的健康造成什么影响。只要每天保持科学摄取量，就可以避免因过量进食胡萝卜而导致的肌肤变黄现象了。

胡萝卜鸡蛋面膜



原材料

胡萝卜 1 根，鸡蛋 1 个，蜂蜜 2 匙。



制作步骤

- Step1: 将鲜胡萝卜洗净，切成小块备用；
Step2: 把切好的胡萝卜块放入榨汁机中榨成泥状；
Step3: 用过滤勺分离蛋清与蛋黄，仅留取蛋黄备用；
Step4: 在胡萝卜泥中加入蛋黄和蜂蜜，充分搅匀。



面膜分析

胡萝卜所含的 β -胡萝卜素，可以有效抗氧化和美白肌肤，是夏天自制面膜的不二之选。另外，用带有颗粒感的胡萝卜泥按摩肌肤，还可以清除肌肤多余的角质，对油腻的青春痘肌肤也有镇静舒缓的功效，是混合偏油性肌肤的最爱。而且胡萝卜除了 β -胡萝卜素之外，它还含有抗氧化不能少的维生素 E，对青春痘也起到改善的作用。鸡蛋中的蛋黄和蜂蜜向来是保湿、润肤的好拍档，二者加持能有效狙击皮肤因为缺水而出现的假性干纹。



适用肤质

脸色暗沉、痘痘频发、肤质粗糙、面部泛油。



使用贴士

如果皮肤的角质明显，使用面膜的功效便应侧重于去除脸部多余角质，可以减少榨胡萝卜的时间，保证胡萝卜泥具有一定的颗粒感，去角质效果会更加出众。



胡萝卜优酪乳面膜



原材料

胡萝卜 1 根，优酪乳 1 匙，蜂蜜 1 匙。



适用肤质

肤感粗糙、脸色暗沉、疲态明显、干纹频现。



制作步骤

- Step1: 将鲜胡萝卜洗净，切成小块备用；
- Step2: 把切好的胡萝卜块放入榨汁机中榨成泥状；
- Step3: 在胡萝卜泥中加入优酪乳，充分搅匀；
- Step4: 加入一汤匙蜂蜜，继续搅匀。



面膜分析

新鲜的胡萝卜汁能养颜美容。胡萝卜用于皮肤护理有淡化斑点、促进新陈代谢、防止肌肤老化的作用。坚持使用能让你的肌肤红润有光泽，呈现出白里透红的好气色，是备受推崇的天然护肤佳品。而便利店随处可见又容易购买的优酪乳，堪称是“食品级”天然的护肤乳液。幼嫩细滑的质地保湿滋润肌肤的同时，让肌肤柔嫩细致。每周坚持使用 2~3 次，持续使用 1 个月以上，会让你的脸蛋更加“Q”弹细嫩，减龄效果看得见。



使用贴士

如果你是长时间面对电脑的上班族，肌肤很容易向暗沉压力肌演变。建议 1 周 3 次敷用这款胡萝卜优酪乳面膜，修复皮肤祛黄的效果出众。坚持使用，皮肤状态将得到明显改善。



胡萝卜甘油面膜



原材料

胡萝卜 1 根，甘油 5ml。



制作步骤

Step1: 将鲜胡萝卜洗净，切成小块备用；
Step2: 把切好的胡萝卜块放入榨汁机中榨成泥状；
Step3: 用滤网将胡萝卜泥过滤下，去掉颗粒过大的胡萝卜；
Step4: 在过滤好的胡萝卜泥中加入适量甘油，充分搅拌均匀。



使用贴士

这款自制面膜可以很快地补充肌肤细胞缺失的水分，令肌肤水润“Q”弹。使用后，可以再涂抹适量面霜或乳液，锁住肌肤水分，以此达到长效保湿的效果。



适用肤质

晒后泛红、粗糙暗沉、面部缺水、干纹明显。



面膜分析

胡萝卜中所含的胡萝卜素能有效抑制紫外线对皮肤的伤害。炎炎夏日，肌肤很容易被晒伤。不妨借助胡萝卜的超强修复力，在晒后 30 分钟内用自制的面膜，给面部肌肤一个舒缓至极的 SPA。甘油更是被誉为天然的“保湿剂”，它能有效预防皮肤出现的皱纹和松弛现象，对付晒后的脸部缺水和干燥现象，效果出众。而且甘油护肤的适用范围很广，几乎所有的肌肤类型都能适用。

胡萝卜浓茶面膜



原材料

胡萝卜 1 根，浓茶 30ml，蓖麻油 15g，鸡蛋 1 个。



制作步骤

Step1: 用过滤勺分离蛋清和蛋黄，留取蛋清备用；
取一粒压缩面膜纸浸于浓茶中；

Step2: 将鲜胡萝卜洗净，切成小块，然后再绞碎；

Step3: 在绞碎的胡萝卜泥中加入蓖麻油和鸡蛋清，
搅拌均匀；

Step4: 在混合物中加入适量浓茶水，混合搅拌均匀。



适用肤质

肤感粗糙、脸色暗沉、疲态明显、干纹频现。



面膜分析

除了维生素 E 能对眼球和眼肌有滋养作用外，维生素 A 也有同样的功效。胡萝卜是增加维生素 A 摄入量的不二选择，它能维持上皮组织正常机能，有效改善黑眼圈。此外，胡萝卜中所含的维生素 A 还有助于增进视力，尤其是黑暗中的视力。其他富含维生素 A 的食物还有动物肝脏、奶油、禽蛋、苜蓿、杏等。饮用绿茶，补充特异性植物营养素，消除因电脑辐射引起的黑眼圈。浓茶水中含有丰富的浓缩多酚，能有效抑制自由基对皮肤支持纤维造成破坏，是一致公认最有效的抗自由基因子。



使用贴士

洁面后取适量面膜泥均匀涂抹于脸上，15 分钟后用冷水洗净，然后搓热掌心，用有带有余温的双手对面部肌肤进行按摩，提升气色效果会更加出众。

胡萝卜泥面膜



原材料

胡萝卜 2 根，面粉 10g。



制作步骤

Step1: 取鲜胡萝卜洗净，然后切成均匀的小块；
Step2: 将切好的胡萝卜块放入搅拌机中榨成泥；
Step3: 捣碎的胡萝卜泥及其汁液，加入面粉搅拌均匀；
Step4: 如果搅拌困难，可加入适量蒸馏水帮助搅拌。



适用肤质

肤感粗糙、毛孔粗大、痘痘频发、痘印明显。



面膜分析

胡萝卜常常被视为廉价却有效的面膜成分之一。将捣碎的胡萝卜泥与面粉混合均匀，能起到细腻肌肤、滋养嫩白、缓解痘痘、淡化痘印的作用。因为胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素，它能维护上皮细胞的正常功能，有助于受损肌肤的修复。如果是在脸上频频冒出痘痘的时期，使用这款胡萝卜面膜，也有很好的去痘功效，还能帮助淡化固有痘印，美白肌肤。



使用贴士

平时多吃些胡萝卜（煮熟吃，有利于胡萝卜素的溶解吸收），内外兼治，皮肤状态会更好。如果单用胡萝卜捣泥黏性好，涂在皮肤不宜掉落，可适当减少面粉的份量。

胡萝卜啤酒面膜



原材料

胡萝卜半根，柠檬汁 5ml，酸奶 10ml，啤酒 20ml。



面膜分析

胡萝卜中含丰富的维生素和营养成分，不仅能加速痘痘的愈合，还能帮助去除痘印。酸性的柠檬汁对缓解面部出油旺盛十分有效，而且还能抑制黑头的生成，让你和“草莓鼻”从此说再见。啤酒是由天然麦芽、啤酒花和活酵母制成，经过发酵的啤酒含有对皮肤十分有益的成分——酵素，它可以让肌肤焕发光泽，重拾肌肤弹性。而且啤酒中含有的酒精还能帮助血液循环，加速肌肤新陈代谢。



适用肤质

出油旺盛、毛孔粗大、黑头频生、痘痘明显。



制作步骤

Step1: 胡萝卜洗净、去皮后切成小块备用；

Step2: 将切好的胡萝卜混合适量啤酒放入榨汁机中搅打成泥状；

Step3: 在胡萝卜泥中加入酸奶，搅拌均匀；

Step4: 加入柠檬汁，充分搅匀。



使用贴士

洁面后将本款面膜敷在面部，避开敏感的眼、唇部皮肤，然后用手轻轻按摩，可以起到去除黑头的作用。约 15 分钟后，用温水洗净即可，每周可使用 1~2 次。





胡萝卜薏仁面膜



原材料

胡萝卜 1 根，柠檬汁 5 滴，橄榄油 5 滴，薏仁粉 15ml。



制作步骤

Step1: 将胡萝卜连皮洗净，放入榨汁机中搅打成泥状；

Step2: 再将柠檬汁加入胡萝卜泥中，搅拌至混合均匀；

Step3: 然后加入橄榄油，继续搅成糊状；

Step4: 最后加入薏仁粉，搅拌均匀。



适用肤质

肤色暗沉、黄气明显、肌肤干燥、皮肤粗糙。



面膜分析

薏仁富含蛋白质、碳水化合物和人体所必需的 8 种氨基酸，有很强的美白功效，同时能使肌肤变得光滑、细腻。将薏仁粉用作自制面膜的原料，美白嫩肤一举两得。而且，薏仁还含有多种有助肌肤的营养成分，所含的薏仁素能防止肌肤晒黑，能有效改善肌肤干燥状况；维生素 B 族能抗发炎、控油、保湿锁水；薏仁脂则能促进新陈代谢，让凹凸不平的粗糙肌肤变平滑。再加入具有滋润肌肤功效的胡萝卜泥作为面膜基底，肌肤自然又白又润。



使用贴士

如果皮肤比较敏感，自制这款面膜时，可以减少柠檬汁使用份量，或者不用。每周使用次数以 1~3 次为宜，建议隔天使用。

浓缩胡萝卜面膜

原材料

胡萝卜 500g，面粉 5g。

制作步骤

Step1: 取新鲜胡萝卜洗净，切成小块备用；
Step2: 将切好的胡萝卜放入榨汁机中榨成泥状；
Step3: 在胡萝卜泥中加入面粉充分搅拌均匀；
Step4: 如果搅拌困难，可以加入适量蒸馏水帮助搅拌。

适用肤质

肤感粗糙、暗淡无光泽、黄气明显，缺水严重。

面膜分析

胡萝卜含有丰富的维生素 A，它能帮助改善皮肤粗糙、暗沉状态，能让你迅速恢复白里透红的好气色，让肌肤明亮有光泽。除了维生素 A，胡萝卜还含有丰富的维生素 C、维生素 D 和维生素 E，这些维生素成分可以令肌肤产生抗体，防止太阳辐射和空气中有害物质的伤害。胡萝卜还有润泽肌肤的功效，是“皮肤也爱吃”的天然食品。每天早晚各敷一次，每周 3 次，持续使用 10 天后，脸部肌肤的水润度会大大提升。

使用贴士

洁面后将本款面膜敷在脸部，避开敏感的眼、唇部皮肤，然后用手轻轻按摩，可以起到去除黑头的作用。约 15 分钟后，用温水洗净即可，每周可使用 1~2 次。

胡萝卜牛奶面膜



原材料

胡萝卜 1 根，鲜牛奶 30ml。



制作步骤

- Step1: 取新鲜胡萝卜洗净，切成小块备用；
Step2: 将切好的胡萝卜放入榨汁机中榨成泥状；
Step3: 用干净的滤网将胡萝卜泥过滤一下；
Step4: 在胡萝卜泥中加入适量的牛奶搅拌均匀。



适用肤质

干纹明显、皮肤暗沉、敏感泛红、皮肤红肿。



面膜分析

新鲜牛奶中含有丰富的乳脂肪、维生素与矿物质，具有天然保湿功效，能给干渴的肌肤即时补足水分，并可修补肌肤假性干纹。冰冻过的牛奶还有消炎、舒缓的功效，在补水的同时能让肌肤状态迅速恢复平稳，对付由于晒伤的泛红肌肤，美容效果极佳。而且牛奶比较容易被肌肤吸收，几乎所有类型的肤质都适用。再配合胡萝卜泥滋养润肤的功效，皮肤自然水润无瑕。



使用贴士

如果肌肤在夏日出现泛红现象，可以事先把牛奶冰冻 20 分钟再制成面膜，可以帮助肌肤起到消炎、舒缓、平肿、缓和泛红的功效。



胡萝卜玉米粉面膜



原材料

胡萝卜半根，玉米粉 10g。



制作步骤

- Step1: 将胡萝卜洗净，切成小块备用；
Step2: 将切好的胡萝卜块放入入榨汁机中搅拌成泥；
Step3: 在胡萝卜泥中加入玉米粉，搅拌均匀；
Step4: 如果搅拌困难，可以加入适量蒸馏水帮助搅拌。



使用贴士

冲洗面膜时可以边按摩边冲洗，有助于帮助去除面部多余角质。由于湿润的玉米粉容易变质，建议当天制作，当天用完。



适用肤质

角质明显、死皮堆积、皮肤暗淡、粗糙无光泽。



面膜分析

胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，能有效滋养肌肤，改善肌肤粗糙和暗沉状态，帮助去除深层污垢和老化角质。丰富的维生素成分能修复皮肤损伤，改善皮肤粗糙、暗沉现象，从而起到清洁、美白肌肤的作用。玉米粉的细腻颗粒则具有温和磨砂效果，可作为磨砂膏的替代品，冲洗时用指腹轻轻按摩，可帮助去除面部老化角质。与此同时，湿润的玉米粉还有滋养肌肤的功效，能大大缓解去角质后肌肤的干燥和不适。

自制胡萝卜面膜的快问快答

为什么胡萝卜可以用来做面膜？

胡萝卜被誉为“皮肤食品”，能润泽肌肤。它所含的β-胡萝卜素，可以抗氧化和美白肌肤，还可以清除肌肤的多余角质，对痘痘肌肤也有镇静舒缓的功效，有保湿的润肤效果。

为什么用胡萝卜做面膜后脸会有些黄？

因为胡萝卜中的叶黄素较多，所以如果敷脸的时间过长就会染到脸上，显出黄色，但是不用担心，只要立即用清水清洗面部，第二天脸上的颜色就会消失。另外，胡萝卜面膜不要天天做。

自制面膜时觉得加面粉太黏怎么办？

若单用胡萝卜捣泥做面膜黏性好，涂在皮肤不宜掉，可以不用面粉。如果太稀，也可以用杏仁粉、奶粉、珍珠粉等代替面粉。

熟的胡萝卜也可以做面膜吗？

熟的胡萝卜也可以做面膜，而且更容易捏成糊状，敷在脸上也不必担心面部变黄，最好是趁胡萝卜面膜保留一定温度时敷于脸上，这样对皮肤的刺激性也小，对于抚平皮肤皱纹和缓解肌肤疲劳有很好的效果。

脸上长了颗痘痘，可以用胡萝卜面膜急救吗？

胡萝卜是我们美颜的好朋友，除了胡萝卜素之外，它也含有抗氧化的维生素，对付讨厌的小痘痘也有非常好的效果，如果害怕天天做面膜伤害皮肤，也可以直接将胡萝卜切成条状或片状，直接涂抹在痘痘上，同样能起到很好的消炎作用。

胡萝卜面膜适合什么样的肤质呢？

胡萝卜性平，味甘，富含多种营养，是经常出现在我们餐桌上的食材，拿来面膜有嫩白、细致、补水等功效。特别适合中性和干性的皮肤。

胡萝卜可以和食醋搭配做面膜吗？

醋对于女生而言真是个好东西，食用可以健胃消食、消脂减肥，也可以拿来面膜或者洗脸。但是胡萝卜与食醋却并不搭配，因为醋酸过多会伤害胡萝卜素的细胞组织，形成沉淀物质，进而阻碍毛孔的呼吸。

想用胡萝卜汁做面膜，但是又害怕脸变黄怎么办？

胡萝卜汁做面膜有非常好的祛斑和美白功效，如果担心脸会染上黄色，可以在洗脸的水中加入1~2汤匙的白醋，能够有效的减轻色素沉着。

Q 经常拿胡萝卜做面膜觉得有些浪费？

将胡萝卜榨汁后，将汁渣分离，汁液可以拿来直接做饮料喝，也可以加入面粉里做煎饼或者做蛋糕，将剩下的胡萝卜渣与其他面膜原料拌匀就可以做面膜了，既不会浪费食材，又可以美容。

Q 用完胡萝卜面膜之后还要用洗面奶洗脸吗？

一般而言，为了使面膜的营养成分能够很好的被吸收，在做面膜之前都需要彻底洁面，而自制的胡萝卜面膜都是天然成分，对皮肤没有任何刺激和伤害，所以敷完面膜后用清水洗净即可，无需再次使用洗面奶。

Q 做完面膜后剩下的胡萝卜汁可以保存多久？

鲜榨的胡萝卜汁用不完可以在冰箱的冷藏柜中保存 24 小时左右，在常温下只能保存 30 分钟左右。所以最好按需制作适量的胡萝卜汁，即做即用完。

Q 胡萝卜粉做面膜效果比用新鲜胡萝卜更有效吗？

胡萝卜粉是将胡萝卜经先进的技术加工后磨成的粉，对于工作繁忙的人士来说，用胡萝卜粉做面膜确实是一个更加方便快捷的选择，但是就像快餐和家常菜一样，经过流水线的产品难免存在一些质量的风险，如果时间和精力允许，还是在家自己用新鲜胡萝卜做面膜更加安全放心。

Q 用胡萝卜做面膜时要削皮吗？

蔬果类的营养通常大部分都聚集在皮上，胡萝卜生长在土里，并无农药残留，可以放心使用。所以只需将胡萝卜表皮褶皱里的泥垢洗净即可，没有必要削皮。

Q 什么时间做胡萝卜面膜最好？

做面膜当然是晚上睡觉前做最好，因为做完面膜后给皮肤一个休息的时间能够缓解肌肤疲劳，令肌肤充分吸收面膜的营养成分，其实只要在家里不出门随时可以做胡萝卜面膜，但是要避免强光的照射，因为胡萝卜是感光植物，在强光的照射下容易形成色斑。

Q 想用胡萝卜做面膜，但是放了一下就变了颜色怎么办？

因为胡萝卜汁中含有多酚类物质和酚氧化酶，与空气中的氧气发生了氧化反应生成有色的醌类物质，而使颜色越来越深，可以在果汁里加入一些盐、柠檬酸、维生素 C 等健康无害的物质，可以很好的保持萝卜汁新鲜漂亮的颜色。

Q 怎样可以增强胡萝卜面膜的美白效果？

很多人觉得单用胡萝卜面膜美白效果不够理想，其实任何的美容产品都需要一定的时间才能显示出效果，重点是能够坚持使用，当然如果想增强胡萝卜面膜的美白效果，可以添加一些维生素 E、珍珠粉或者酸奶。



Chapter 6

橙子

美白肌肤最喜欢的 阳光大使

甜橙的香气永远会让人觉得心情开朗无比，
它是唯一一种拥有阳光气质的面膜食材！
富饶的维生素 C 是肌肤渴望的美白因子，
用它来打理黯淡无光、雀斑丛生的肌肤，
是最正确的选择！

① 橙子的美肤小档案

气味清香的橙子，全身都是宝，不仅橙皮油可以护手，丰富的维生素 C 还能美白预防感冒，对于这么宝贵的食材，我们更要加以利用制作出功效强劲的果蔬面膜。



被誉为“疗疾佳果”的橙子，74% 的成分可以用来食用，其中每 100 克可食部分中含有蛋白质 0.6 克、脂肪 0.1 克、碳水化合物 9 克、钙 26 毫克、磷 15 毫克、铁 0.2 毫克、胡萝卜素 0.11 毫克、维生素 B₁ 0.08 毫克、维生素 B₂ 0.03 毫克、烟酸 0.2 毫克、维生素 C 49 毫克，其中维生素 C 的含量比梨、苹果、香蕉分别高至 10 倍、16 倍、8 倍；胡萝卜素的含量比梨、桃、枣均高至 11 倍。

橙子美容护肤功能评估表

美 白

补 水

清 洁

淡 斑

去 皱 纹

去 角 质

收缩毛孔

丰富的维生素 C 和胡萝卜素足以凸显出橙子美白功效的强大。此外，它的淡斑和补水能力也非常可观。而橙汁内的柠檬素等酸性成分可以软化堆积的角质层，用橙汁来制作去角质面膜绝对是一个明智之举。

橙子的美肤秘方

橙汁清洁肌肤

用面巾纸放在橙汁里面浸透，然后用来擦拭脸部肌肤，大概擦拭 5 分钟后，就用清水把脸洗净。这样可以清洁面部污垢，这种清洁方法可以把毛孔内的污垢都带出来。但要注意使用橙汁洁肤后，尽量避免阳光曝晒，以免长斑。

橙子去角质

橙皮含有丰富的类黄酮成分和维生素 C，能促进皮肤新陈代谢，提高皮肤毛细血管的抵抗力。只需搭配红砂糖或者白砂糖，配合手法按摩或是将鲜橙带皮切片，装入纱布，直接在手肘、膝盖、脚跟等粗糙的部位摩擦，即可去除肌肤角质，恢复肌肤柔嫩光滑。

橙皮嫩肤

橙皮中所含挥发油，有七十多种活性物质，主要为正癸醛、柠檬醛、柠檬烯、辛醇等，它们不仅能够调节情绪还能够滋润美白肌肤。在沐浴或者泡澡时加入少量新熬好的橙皮能带来沁人心脾的芬芳，更能调和自由基，有助于保持皮肤润泽、柔嫩，尤其适合在干燥的秋季使用。



橙子小趣闻：咸味橙汁更能补充体力

橙子含量丰富的果糖能迅速补充体力，而高达 85% 的水分更能解渴提神。但是橙汁榨好后最好立即饮用，否则空气中的氧会使其维生素 C 的含量迅速降低。让人意想不到的，橙汁加点盐饮用，效果会比加糖更甜美。

橙子番茄祛斑面膜



原材料

西红柿半个，橙子半个。



制作步骤

Step1: 西红柿洗净，去蒂，切成小块备用；

Step2: 橙子洗净，去籽，切成小块备用；

Step3: 将西红柿、橙子放进榨汁机中，榨取汁液；

Step4: 用干净的滤网将残渣过滤掉，留取澄清汁液。



适用肤质

皮肤暗沉、面部有斑、黄气明显、毛孔粗大。



面膜分析

橙子和西红柿都含有十分丰富的维生素C，能有效减少面部黑色素沉着，有美白提亮的功效，坚持使用，能让面部的色斑持续淡化。西红柿中还含有谷胱肽成分，它能维持肌肤细胞的正常代谢活动，抑制皮肤内酪氨酸酶的活性，击退皮肤和内脏的色素，对于蝴蝶斑有很好的预防作用，使肌肤白嫩光滑。而且橙汁还有很强的去污能力，能够使脸部毛孔清洁、通畅，有助于收缩毛孔，减少黑头生成。



使用贴士

这款面膜很容易变质，最好当天制作，当天用完。另外，记得事先将西红柿蒂与橙子的籽去掉，并将果渣过滤掉，以免影响敷面的效果。

橙子黄瓜抗皱面膜



原材料

橙子 1 个，黄瓜半根，柠檬汁。



制作步骤

- Step1: 黄瓜洗净、去皮，切成小段备用；
Step2: 橙子去皮、去籽，取出橙肉备用；
Step3: 将黄瓜和橙子放进榨汁机中，榨取汁液；
Step4: 榨汁后再加入柠檬汁搅拌均匀。



适用肤质

粗糙暗淡、干纹明显、面部无光泽、痘痘频发。



面膜分析

黄瓜是一种十分有效的天然美容品。新鲜黄瓜中含有一种很强的生物活性酶——黄瓜酶。它能有效地促进机体的新陈代谢，扩张皮肤毛细血管，促进血液循环，增强皮肤的氧化还原作用，还能令肌肤即刻水润饱满，有出众的补水润肤功效。经常使用新鲜黄瓜汁敷脸，就可以收到滋润皮肤、减少皱纹的美容效果。另外，橙子中丰富的维生素 C 有助于逆转阳光和污染引起的皮肤损伤，能帮助减少皱纹，提高皮肤的整体质地。



使用贴士

先用水洗净脸部后，再用热毛巾敷脸以打开毛孔。

橙肉面粉亮白面膜



原材料

橙子 2 个，面粉 10g。



制作步骤

- Step1: 橙子洗净，去皮、去籽；
Step2: 将取出的橙肉放入榨汁机中榨汁；
Step3: 用干净的滤网滤去橙汁中的残渣；
Step4: 在橙汁中加入适量面粉，充分搅拌。



适用肤质

黑色素沉淀、皮肤暗沉、粗糙无光泽、出油旺盛。



面膜分析

黑色素沉淀是皮肤不够白皙的主要原因。而橙肉中富含维生素 C，可以抑制代谢废物转化成有色物质，有助于减少黑色素的形成。用橙肉混合面粉敷脸，有美白皮肤、祛斑淡斑的功效，能帮助改善肌肤的暗沉、粗糙、无光泽等状况。橙子汁还有超强的去污能力，能帮助带走肌肤过剩油分，清除毛孔污垢，令你的肌肤更加细腻洁净。在敷面同时，日常多喝些橙汁，美白效果会更加出众。



使用贴士

每次敷面控制在 10~15 分钟，最后用温水洗净即可。在肌肤状态健康的前提下，建议密集性使用此款面膜，连敷三天，美白效果更出众，肌肤状态将得到整体提升。



④ 橙皮磨砂面膜



原材料

橙子 2 个，红砂糖 10g。



制作步骤

- Step1: 橙子洗净，去皮、去籽；
Step2: 将取出的橙肉放入榨汁机中榨汁；
Step3: 用干净的滤网滤去橙汁中的残渣；
Step4: 取一个小碗，放入红砂糖，倒入橙汁将砂糖微微化开。



使用贴士

用温水湿面后，将微微化开但仍带有颗粒感的红砂糖涂敷全脸，避开敏感的眼部和唇部，用指腹稍加按摩，10 分钟后用温水彻底洗净即可。



适用肤质

黑色素沉淀、皮肤暗沉、角质堆积、痘印明显。



面膜分析

红糖中含有一种宝贵的成分——“糖蜜”，具有强力的解毒功效，能将过剩黑色素从真皮层导出，从而实现肌肤美白的功效。另外，红砂糖中蕴含的胡萝卜素、核黄素、烟酸、氨基酸等成分，对皮肤细胞具有较强的修复和抗氧化作用，可以有效淡化痘印。细腻的颗粒感更是可以代替磨砂膏的作用，帮助去除脸部堆积的老化角质。橙皮中含有的天然芳香因子，则有助于镇静神经，舒缓皮肤，提升肌肤稳健状态。

橙子蜂蜜面膜



原材料

橙子 1 个，鸡蛋 1 个，蜂蜜 1 勺。



制作步骤

Step1: 橙子去皮、去籽，放入榨汁机中榨汁；

Step2: 取蜂蜜 1 勺隔水加热至 60℃；

Step3: 鸡蛋打开，仅留取蛋黄备用；

Step4: 将橙汁、蛋黄、蜂蜜搅拌均匀。



适用肤质

皮肤暗沉、粗糙无光泽、干纹明显、黑色素沉淀。



面膜分析

蜂蜜中单糖、维生素、酶类等生物活性物质很容易被皮肤细胞的吸收，能有效地改善皮肤粗糙暗沉、无光泽等现象，整体提升肌肤的质感。蜂蜜还有较强的润泽性，它能吸收空气中的水分，不仅可以防止肌肤表面水分蒸发散失，在特定条件下，还可以补充皮肤所需要的水分，有效修复肌肤干纹，特别适合在干燥的秋冬季节使用。橙子则具有高含量的维生素 C，可以去除沉淀的黑色素，让你的皮肤变得白皙透亮，重现青春光彩。



使用贴士

给蜂蜜隔水加热时建议使用陶瓷类器皿盛装，蜂蜜不能盛放在金属器皿中，否则容易增加蜂蜜中重金属的含量。



酸奶橙子面膜



原材料

酸奶20ml,蜂蜜1勺,橙子1个,维生素E胶囊5粒。



制作步骤

- Step1: 橙子洗净,去皮、去籽,切成小块备用;
Step2: 将切好的橙子果肉放入榨汁机中榨汁;
Step3: 在橙汁中依次加入酸奶和蜂蜜,充分搅拌均匀;
Step4: 破开维生素E胶囊,将维生素E加入混合物中,再次搅拌。



适用肤质

皮肤暗沉、干燥粗糙、黑色素沉淀、色斑明显。



面膜分析

酸奶中含有丰富的乳酸,能有效滋润皮肤,使肌肤光滑细腻,酸奶中的有机酸还具有很强的杀菌作用,所含的维生素A、维生素B能有效阻止细胞内的不饱和脂肪酸氧化和分解,延缓肌肤衰老,维生素C则可以促使黑色素排除体外,有效抑制色斑形成。维生素E是一种脂溶性维生素,又称生育酚,是最主要的抗氧化剂之一。内服维生素E同时配合外用,不仅能美白祛斑,还能延缓肌肤衰老,促进血液循环,特别适用于暗沉和干燥肌肤。



使用贴士

因为维生素质地略油,如果残留在皮肤而无法继续吸收的话,容易堵塞毛孔造成黑头和痘痘产生。所以,敷面15分钟后就应用温水彻底将面膜洗净。



橙汁美白面膜



原材料

橙子 2 个，珍珠粉 1 勺，压缩面膜 1 个。



制作步骤

- Step1: 橙子洗净，去皮、去籽，切成小块备用；
Step2: 将切好的橙子果肉放入榨汁机中榨汁；
Step3: 用干净的滤网过滤掉橙子果泥，留取汁水；
Step4: 在过滤好的橙汁加入适量珍珠粉，搅拌均匀。



使用贴士

由于珍珠粉吸水性较强，敷面膜时容易变干，可以事先用小喷瓶装入适量橙汁，敷面膜时每隔 5 分钟补喷一次，确保面膜有一定的含水量。



适用肤质

皮肤暗沉、面部无光泽、黑色素沉淀、黄气明显。



面膜分析

橙汁中富含维生素 C，可以抑制代谢废物转化成有色物质，减少黑色素的形成。有减少黑色素沉淀、去除黄气的功效，能有效提亮肤色，令肌肤彻底告别暗沉，重拾白皙。珍珠粉同样也是备受推崇的美白珍品，向来是宫廷美白古法的必备成分。而且珍珠粉不仅仅具有美白养颜的功效，珍珠粉中的胶原蛋白纤维可以持久保湿肌肤，其中的甲牛氨酸还可以增加皮肤光泽和弹性。

橙籽面膜



原材料

橙籽 2 勺，蒸馏水 10ml。



制作步骤

- Step1: 将 2 勺橙籽用清水洗净，去除表面浮尘；
Step2: 将洗净的橙籽放入搅拌机中打成粉末；
Step3: 用干净的滤网过滤掉颗粒粗大的橙籽；
Step4: 在滤好的橙籽中加入适量蒸馏水搅拌均匀。



适用肤质

敏感泛红、肌肤松弛、弹力下降。



面膜分析

橙籽能提高皮肤毛细血管的抵抗力，有助于缓解由于毛细血管收缩而导致的敏感泛红现象，舒缓镇静效果一流。特别适合敏感肌肤使用。橙籽中的天然精油因子，还有紧致肌肤的作用，能让松弛的肌肤重拾紧致轮廓，让肌肤重现青春弹力。建议熟龄肌肤每周敷面 2~3 次，每次 15 分钟。长期坚持，就能轻松减龄。橙籽中丰富的维生素 C，还可以预防黑色素生成，使你的皮肤变得白皙透亮，重现青春光彩。



使用贴士

皮肤敏感的人在使用这款自制面膜时，可先取适量橙籽泥涂抹耳后或手腕内侧，进行皮肤测试。5~10 分钟后用清水洗净，如果没有感到不适便可以放心使用。

橙子花草养颜面膜



原材料

橙子半个，蜂蜜2勺，月季花1朵。



面膜分析

蜂蜜中含有丰富的维生素、氨基酸及多种活性物质，可抑制皮脂腺过多分泌脂肪，是油性肌肤在夏天的最爱。而且蜂蜜还有很好的抑菌杀菌作用，能有效抑制和杀灭毛囊中的细菌。因此，用蜂蜜敷脸不但不会催生青春痘，相反还能预防痘痘的生成，使皮肤变得光滑细腻。而橙子具有丰富的维生素C，可以改善粗糙暗淡的肌肤，令肌肤重现青春白皙。月季花具有美白、滋润肌肤的美容功效。除了敏感性肌肤外，这款面膜适用于各种肤质的肌肤。



适用肤质

出油旺盛、皮肤粗糙、黑色素沉淀、痘痘频生。



制作步骤

- Step1: 橙子彻底洗净，去皮、去籽，切成小块备用；
- Step2: 将切好的橙子果肉连同月季花放入榨汁机中榨汁；
- Step3: 用干净的滤网过滤花泥，留取澄清的橙汁；
- Step4: 在过滤好的橙汁中加入蜂蜜，搅拌均匀。



使用贴士

清洗面膜时，一定要确保彻底洗净，虽然橙子的酸性比柠檬弱，但清洗不彻底也会伤害皮肤。敏感性肌肤或者皮肤有创口时，不建议使用。

橙皮橄榄油面膜



原材料

橙皮 30g，橄榄油 10g，压缩纸膜 1 个。



制作步骤

Step1: 新鲜橙皮反复搓洗，确保去除表面上的尘土和蜡质；

Step2: 将洗好的橙皮切成细条，备用；

Step3: 橙皮和少许蒸馏水放入榨汁机中榨汁；

Step4: 在榨成泥的橙皮中加入适量橄榄油，搅拌均匀。



适用肤质

角质堆积、肤感粗糙、暗淡无光泽、干纹明显。



面膜分析

用橙皮自制面膜能磨去多余角质，让肌肤焕发新生。这是因为橙皮中含有丰富的类黄酮成分和维生素 C 成分，能促进皮肤新陈代谢，帮助老废角质脱落，提高皮肤毛细血管的抵抗力，让暗淡无光泽的肌肤重拾白皙光彩。橙皮中特有的天然芳香因子，还能缓解疲劳神经，舒缓疲惫压力肌，让你的肌肤更加细腻柔滑。橄榄油则拥有出众的滋润效果，它能预防肌肤衰老和缺水性干纹，特别适合皮肤特别干燥的女性使用。



使用贴士

市场上购回的新鲜橙子，由于保鲜需要，有可能打上蜡质。清洗橙皮时最好反复搓洗，用细软的刷子来回刷洗，确保表皮上的尘土和蜡质彻底去除。

自制橙子面膜的快问快答

如何测试自己是否对橙子面膜过敏？

敏感肌肤在使用前可把橙汁稍稍稀释，然后在手腕上等肌肤敏感处测试是否过敏，再决定是否使用橙子面膜。

如何用橙子皮做面膜？

很多女生觉得用橙子皮做面膜很麻烦，因为橙皮厚而且硬，面对它有点束手无策。其实找对方法就会变得简单，将新鲜橙皮洗净后切成小颗粒，与面粉或珍珠粉等有黏性的面膜材料混合起来敷面，或者用手将橙皮的汁液挤出来和蛋清混合都是简单又方便的方法。

听说橙籽也可以做面膜，具体的方法是什么？

橙籽对于提高皮肤毛细血管的抵抗力有很好的作用，很多人却不知道如何用橙籽做面膜，其实方法很简单，先将橙籽用搅拌机打成粉末，再混合蒸馏水制成糊状面膜，或者将橙籽风干后放入锅中焙炒，然后再打成粉储存，随时可以取出来做面膜。

橙子面膜有哪些好处？

橙子营养丰富，含有大量的糖和一定量的柠檬酸及丰富的维生素 C，外用敷面，有美白和细致肌肤的奇效。

橙汁面膜怎么做最简单方便？

用手指将橙瓣里的果汁挤出，然后把纸膜浸透在橙汁里，敷在洗净的面部即可。非常简单方便，即使敏感肌肤也可以放心使用，但是做完橙汁面膜后尽量避免阳光曝晒。

橙瓣果汁丰富，可以直接用来敷面吗？

用橙瓣敷面时用水果刀将橙瓣切成片状，贴在面部，用手指轻轻地按压帮助吸收，能够很好的补充肌肤水分。尤其是当做眼膜来使用，可以促进眼部肌肤的血液循环，有效的缓解黑眼圈。

橙肉面膜怎么做？

将新鲜的橙子榨汁后，将汁肉分离，将剩下的汁渣置入面膜碗内，加入蛋清使得面膜更加容易贴于面部，十分钟后用化妆棉擦去面膜，然后用清水洗净，最后上日常保养品。小提示，在擦去面膜之前，可以先按摩一下脸部，有去角质的功效，而且比磨砂膏更加温和。

Q 橙油也可以美容？

橙油是橙皮中的腺体制造的精油，含有天然氧化酶可以自动分解污垢，去除油脂，在面膜中加入橙油，对于深层净化面部肌肤有着非常好的效果，非常适合油性肌肤。

Q 脸上长痘可以做橙子面膜吗？

面部长痘的原因有很多种，如内火旺盛、毛孔堵塞，要根据长痘痘的原因来判断是否可以使用橙子面膜。如果是因为毛孔堵塞，并且痘痘没有伤口就可以使用橙子面膜，因为橙子具有深层清洁肌肤的功效，并且可以加速痘痘的成熟。

Q 做橙子面膜时有什么注意事项吗？

如果单独使用橙汁做面膜，需要稀释一下，以免橙汁过酸伤害皮肤。在洗完脸准备做面膜前，使用热毛巾敷面五分钟，可以打开毛孔，令面膜效果翻倍。

Q 橙汁有卸妆效果是真的吗？

用洗面巾浸透橙汁擦拭面部皮肤，充分吸收 5 分钟后用清水洗净，既能卸妆，又可彻底清洁面部污垢和油脂，发挥深层洁肤功效。

Q 香蕉和橙子一起如何做面膜？

香蕉和橙子搭配不仅是榨果汁的好搭档，也是做面膜的完美搭配，香蕉能够紧实面部肌肤，使皮肤更白皙，而且它的黏性和泥状能很好的吸收橙子的汁液，二者完美的融合在一起，敷面时更加服帖。

Q 橙子做面膜要去皮后再榨汁吗？

我们通常建议使用榨汁后剩余的橙渣来做面膜，这样既可以喝到美味的橙汁又可以做出美妙的面膜，若选择这种方式榨汁就必须去皮。如果只是用来做面膜，只需将橙皮洗净，和橙肉一起切成小块榨汁做面膜即可。

Q 如何挑选做面膜的橙子？

做面膜选用的橙子最好不要太生涩，这样的橙子果酸较高，对皮肤有伤害。应选择颜色较深、橙皮较薄、软硬适中的橙子最好。

Q 做橙子面膜时可以加入珍珠粉、酸奶、维生素 E 等面膜原料吗？

在制作橙子面膜的过程中加入一些其他面膜原料，可以增强面膜的功效，但是需要注意的是不能一次加入过多的东西，不然皮肤会受不了，一次最多不要超过 3 种。



Chapter 7

葡萄

帮助肌肤抗击氧化的 精兵强将

葡萄除了美味营养之外，
更是美容养颜的佳品。
葡萄美容疗法已经流行近百年，
本章精选十种最经典的葡萄面膜制法，
让你的葡萄亲肤之旅更顺畅！

葡萄的美肤小档案

葡萄含有蛋白质、氨基酸、卵磷脂、维生素、矿物质等多种营养成分，特别是糖分的含量很高，葡萄的抗氧化性能够保持肌肤的年轻状态。



葡萄含糖量高达 10% ~ 30%，以葡萄糖为主。葡萄中的多量果酸有助于消化，适当多吃些葡萄，能强健脾胃。葡萄中含有矿物质钙、钾、磷、铁、葡萄糖、果糖、蛋白质、酒石酸，以及多种维生素 B1、维生素 B2、维生素 B6、维生素 C、维生素 P 等，还含有多种人体所需的氨基酸，对人体大有益处。

葡萄美容护肤功能评估表



葡萄是鲜嫩多汁的水果，不仅果肉、果汁和果核内都含有很多的天然营养成分，而且对肌肤来说，葡萄中含有丹宁酸及脂肪酸的油脂，水溶性维生素 B 群和多种矿物质，对肌肤极具柔软和保温功效。最受人瞩目的葡萄多酚，在抗氧化的功效上比维生素 E、维生素 C 高出数十倍，是最佳的抗氧化剂。

葡萄美容秘诀

美白嫩肤，淡斑除皱

葡萄多酚能促进肌肤胶原的合成、抑制弹性蛋白酶分解、保护胶原蛋白不受自由基的破坏，可有效推迟或减少色斑、皱纹的出现，恢复皮肤紧致弹性和柔亮光泽。葡萄还能淡化脂褐素和老年斑，显著减少黑色素的形成，令肌肤白皙嫩泽。

抗辐射，保护皮肤

生活中我们随时遭遇到各种电磁辐射，会在人体内产生内源性自由基，损害细胞 DNA，从而导致细胞早衰及损伤。葡萄多酚可帮助人体细胞抵抗辐射损伤，修复受损细胞，保持肌肤的健康状态。

抗衰老，保持肌肤年轻态

葡萄含有大量的抗氧化物，如儿茶酸、香草酸、肉桂酸、原花色素等，这些天然的抗氧化物的抗氧化功效显著，对于减慢皱纹出现、淡化肌肤细纹都有着明显的效果，而且不会产生副作用。葡萄中还含有一种成分叫原花色素，能够保护真皮层的胶原蛋白及弹力蛋白免受酵素分解，延缓皮肤的衰老。因此常常食用葡萄或是运用葡萄进行美肤，能够帮助保持肌肤的白皙细致的同时，保持肌肤年轻活力的状态。



葡萄小趣闻：吃葡萄不吐葡萄皮

黑葡萄具有很好的保健及美容功效，它含有丰富的矿物质钙、钾、磷、铁及维生素 B、维生素 C 等，还含有多种人体所需的氨基酸，葡萄皮中含有抗氧化的“白藜芦醇”，对软化血管、皮肤保健很有帮助。所以吃葡萄的时候最好连皮一起吃。

葡萄祛皱面膜

原材料

葡萄 4~8 颗，鸡蛋 1 个。

制作步骤

Step1: 将葡萄用淀粉洗净表面杂质，放置一旁备用；

Step2: 将处理好的葡萄放入榨汁机中榨汁；

Step3: 用过滤勺分离蛋清与蛋黄，仅留取蛋黄备用；

Step4: 在葡萄汁中加入蛋黄，充分搅拌均匀。

适用肤质

皮肤松弛、疲惫明显、干燥缺水、黑色素沉淀。

面膜分析

葡萄中含有一种叫葡萄籽多酚的成分，它能有效增强皮肤的抵抗力，其抗氧化功效更比维生素 C 和 E 高出 10000 倍，有高效抗皱和延缓肌肤老化的效果，用葡萄自制面膜，特别适合熟龄肌肤使用。此外，葡萄所含有的丰富矿物质和脂肪酸，也有助于保持肌肤水平衡，让你的肌肤保持水润饱满。再配合蛋黄的高度滋养，能有效预防肌肤干纹出现，让你的肌肤轻松隐藏年龄。而且蛋黄中的维生素 A 还是一种天然嫩肤剂，能让你的肌肤更加嫩滑。

使用贴士

由于葡萄中含有适量果酸，有轻微去角质的作用，所以敷面膜时要避开敏感的眼、唇部位。敷面时间不要超过 15 分钟，15 分钟后用温水洗净即可。

葡萄抗氧面膜



原材料

葡萄 10 颗，压缩面膜 1 个。



制作步骤

- Step1: 将葡萄用淀粉洗净表面杂质，放置一旁备用；
Step2: 将处理好的葡萄放入榨汁机中榨汁；
Step3: 用干净的滤网将葡萄残渣过滤掉；
Step4: 在滤好的葡萄汁中加入压缩面膜，充分泡开。



适用肤况

肤感粗糙、脸色暗沉、疲态明显、干纹频现。



面膜分析

葡萄内含大量抗氧化剂，如儿茶酸、香草酸、肉桂酸、原花青素等。这些天然的抗氧化物能有效对抗自由基对肌肤的侵害，延缓肌肤衰老步伐，预防皱纹出现，轻松改善肌肤疲态。葡萄中的原花青素能够保护真皮层的胶原蛋白及弹力蛋白免受酵素分解，有助维持肌肤健康弹性。在紫外线照射强烈的天气使用葡萄汁敷面，修复抗氧效果更加出众，能够使肌肤保持美白健康。



使用贴士

如果你是长时间面对电脑的上班族，肌肤很容易变得暗淡无光泽。建议 1 周 3 次敷上这款葡萄抗氧面膜，抗氧祛黄效果出众。坚持使用，皮肤状态将得到明显改善。



葡萄蜂蜜面膜



原材料

葡萄汁 10ml, 蜂蜜 1 勺, 淀粉 5g。



适用肤况

皮肤暗沉、粗糙暗淡、面部缺水、干纹明显。



制作步骤

- Step1: 葡萄用淀粉彻底洗净, 放入榨汁机中榨汁;
- Step2: 用干净的滤网将葡萄残渣过滤掉;
- Step3: 在葡萄汁中加入淀粉搅拌均匀;
- Step4: 在混合物中加入一勺蜂蜜, 再次搅匀。



使用贴士

在搅拌过程中, 如果搅拌困难, 可以加入适量蒸馏水帮助搅拌。蜂蜜具有很好的滋养功效, 敷面 15 分钟后, 用指腹加以按摩, 能促进有效成分的吸收, 再用温水洗净即可。



面膜分析

葡萄中含有许多强力的抗氧化物, 如儿茶酸、表儿茶酸、咖啡酸、肉桂酸等各种天然有机酸, 它们共同组成强力的抗氧化家族, 全面改善肌肤状态, 持续增加皮肤光泽。蜂蜜则具有很强的润泽性, 它能够帮助吸收空气中的水分, 预防肌肤表面水分的蒸发, 有保湿锁水的功效, 对付干纹效果一流。而且蜂蜜中还含有多多种天然营养物质, 如单糖、维生素、酶类等, 能有效地补充肌肤营养, 一扫肌肤暗沉和粗糙。

葡萄甘油面膜



原材料

葡萄 8g，甘油 10ml。



制作步骤

Step1: 将葡萄用淀粉彻底洗净，放置一旁备用；

Step2: 将葡萄放入研钵中彻底捣碎成泥状；

Step3: 用干净的滤网将颗粒过大的葡萄块过滤掉；

Step4: 在葡萄泥中加入适量的甘油，充分搅拌均匀。



适用肤质

干燥缺水、皮肤暗沉、面部无光泽、疲态明显。



面膜分析

葡萄果肉中富含糖份、有机酸等营养成分，是肌肤极佳的保湿滋润剂，并能温和的促进肌肤新陈代谢，令肌肤持久水润，白里透红。而葡萄果皮也含有多酚类的抗氧化物质，是肌肤毒素的“清道夫”，能让肌肤更富弹性光泽并防止肌肤皱纹老化。添加的甘油成分，是平价的肌肤保湿剂，保湿滋润的效果同样出众，能有效预防肌肤因缺水而导致的疲态和老化，特别适合在干燥的秋冬季节使用。



使用贴士

敷面前，将脸部彻底洗净，用温热的毛巾捂脸 5 分钟，将毛孔打开后再敷上面膜，有助于更好地吸收甘油和其他营养成分，15 分钟后再用温水洗净脸部即可。



葡萄苹果面膜



原材料

葡萄 8 颗，苹果半个，纯净水 5ml。



制作步骤

- Step1: 葡萄用淀粉彻底洗净，放置一旁备用；
- Step2: 苹果去皮、去籽，切成小块备用；
- Step3: 将处理好的葡萄和苹果放入榨汁机中榨成泥状；
- Step4: 在葡萄苹果泥中加入少许纯净水，充分调匀。



使用贴士

天然的面膜保鲜期很短，制作好要尽快使用，最好当天制作当天用完。苹果放置在空气中容易氧化变黄，可以事先放入淡盐水中保鲜。



适用肤质

干纹明显、皮肤干燥、黑色素沉淀、痘痘频发。



面膜分析

葡萄中含有宝贵的葡萄籽油，它含有丰富的维生素、矿物质和蛋白质，适合各种肌肤使用。它还可快速为肌肤补充水分，渗透到肌肤深层，持续水嫩肌肤。苹果的美容功效也很多，苹果中含有大量的水分和各种保湿因子，对皮肤有保湿作用，能即时补充肌肤水分。而且苹果中丰富的维生素 C 能减少黑色素沉着，淡化面部斑点，有排毒养颜的功效。另外，苹果中所含有的丰富果酸成分可以疏通毛孔，减少痘痘生成。

葡萄汁保湿面膜



原材料

葡萄汁 50ml, 蜂蜜 2勺, 珍珠粉 1勺, 压缩面膜 1个。



制作步骤

- Step1: 在葡萄汁中加入珍珠粉, 搅拌均匀;
- Step2: 加入适量蜂蜜, 再次搅匀;
- Step3: 如果搅拌困难, 可加入适量蒸馏水搅拌均匀;
- Step4: 将压缩面膜泡入搅拌好的葡萄汁。



适用肤质

皮肤干燥、暗沉无光泽、细纹明显、弹力下降。



面膜分析

葡萄汁中的单宁酸和柠檬酸能够使干燥粗糙的皮肤变得水润亮泽, 单宁酸和柠檬酸所具有的收缩作用还能够使皮肤更加洁净, 重拾肌肤明亮光彩。葡萄富含的多酚成分则具有超强抗氧化功效, 一扫肌肤暗沉无光泽。蜂蜜是水溶性的保湿剂, 能将皮肤水分紧紧锁住, 提供出众的保湿滋润效果, 使肤质变得柔软而有弹性。蜂蜜很适合在干燥的秋冬季节使用, 可以有效抵御缺水性干纹的出现, 让水润的肌肤变得弹力十足!



使用贴士

偏干性的肌肤则在使用后要擦上具有锁水功效的保湿乳液或面霜, 才能完整地发挥普葡萄汁的保养效果, 令保湿效果加倍。



葡萄汁祛斑面膜

原材料

小麦粉 50g, 葡萄汁 30ml, 蜂蜜 1 勺。

制作步骤

- Step1: 在葡萄汁中加入小麦粉, 搅拌均匀;
Step2: 加入适量蜂蜜, 再次搅匀。
Step3: 如果搅拌困难, 可加入适量蒸馏水帮助搅拌;
Step4: 用滤网把未搅开的小麦粉颗粒过滤掉。

适用肤质

肤色暗沉、黄气明显、色素沉淀、色斑频生。

面膜分析

皮肤出现色斑的一个重要原因就是受到紫外线影响, 令色素过度沉淀所致。制作葡萄原汁的葡萄果肉中, 含有超强抗氧化剂和丰富的多酚、白藜芦醇等成分。多酚的抗氧化能力很强, 美白淡斑的效果十分出众, 可以帮助减淡已有色斑, 预防新生色斑生成。而小麦粉则能够深层清洁脸部, 有效地清除毛孔内的脏东西, 并有防止氧化和消炎的作用, 可令皮肤洁净、润白, 对淡化斑点、紧实肌肤也很有帮助。

使用贴士

由于有一些敏感皮肤的女性可能会对小麦粉产生过敏反应。所以第一次使用时一定要先在耳后或手腕内侧涂抹适量面膜泥, 做一个过敏测试。5~10 分钟后皮肤无过敏反应便可放心使用。



葡萄柠檬美白面膜



原材料

葡萄 8 颗，柠檬半个，蜂蜜 1 勺。



制作步骤

- Step1: 葡萄用淀粉充分洗净，放置一旁备用；
Step2: 将洗净的葡萄放入榨汁机中榨汁；柠檬挤汁备用；
Step3: 用干净的滤网将葡萄残渣过滤掉；
Step4: 在过滤好的葡萄汁中加入柠檬汁和蜂蜜，搅拌均匀。



适用肤况

肤感粗糙、暗淡无光泽、黑色素沉淀、色斑明显。



面膜分析

葡萄籽中的原花青素，具有脂溶性及水溶性的特质，有出众的美白作用。在欧洲，葡萄籽被誉为“可以口服的皮肤化妆品”。柠檬中含有超丰富的维生素 C，它可以抑制酪氨酸酶活性，能有效防止和消除皮肤色素沉着，净化肌肤内外环境，使暗淡肤色亮白洁净。另外，柠檬内含有的柠檬酸成分，也有助于减淡黑斑和雀斑，是美白肌肤的重要材料。



使用贴士

如果皮肤比较敏感，自制这款面膜时，可以减少柠檬汁的使用份量。每周使用次数以 1~3 次为宜，每次敷面时间最长不超过 15 分钟。

葡萄汁酸奶面膜

原材料

葡萄汁 20ml, 酸奶 20ml, 面粉 5g。

制作步骤

Step1: 在葡萄汁中加入面粉, 搅拌均匀;

Step2: 加入适量酸奶, 继续搅拌均匀;

Step3: 如果搅拌困难, 可以加入适量蒸馏水帮助搅拌;

Step4: 用滤网过滤掉未搅开的粗大面粉颗粒。

适用肤况

皮肤暗哑、面部无光泽、黄气明显、毛孔粗大。

面膜分析

葡萄原汁中含有丰富的葡萄多酚成分, 具有超强抗氧化功效, 能中和自由基对肌肤的侵害, 有效促进肌肤血液循环、让肤色由内而外红润透亮, 一扫皮肤暗沉、黄气明显、面部无光泽等肌肤问题。而酸奶有美白, 收缩毛孔, 舒缓皮肤的作用。二者的结合更能有效改善肌肤暗沉、粗糙的状况, 令肌肤变得细腻白皙。还能深层补充肌肤所需的水分, 令肌肤持久水润, 弹力十足。

使用贴士

敏感性肤质或者对酒精过敏的女性最好不要使用这种面膜。而且, 由于葡萄汁和酸奶具有轻微脱落角质的作用, 白天使用后再出门晒太阳, 会加速肌肤老化, 因此最好在晚上使用。

葡萄汁蛋清面膜



原材料

葡萄汁 20ml, 鸡蛋 1 个, 蜂蜜 1 勺。



制作步骤

Step1: 鸡蛋打开, 去除蛋黄, 仅留取蛋清备用;

Step2: 在葡萄汁中加入蛋黄, 搅拌均匀;

Step3: 在葡萄汁中加入蜂蜜, 继续搅拌均匀;

Step4: 在搅拌好的葡萄汁中泡入纸膜;



适用肤质

出油旺盛、黑头频发、毛孔粗大, 皮肤暗沉。



面膜分析

蛋清中含有蛋白质、蛋氨酸及维生素、磷、铁等多种矿物质成分, 可以帮助皮肤补足营养, 达到美白滋润的效果。蛋清还有超强度的去污能力, 能充分吸纳毛孔中的污垢和多余油分, 特别适合混合偏油性肌肤或油性肌肤使用, 可以有效减少黑头生成, 收缩粗大毛孔。而葡萄汁中含有丰富的多酚类物质, 其抗氧化美白功效极佳, 令肌肤呈现亮白光彩。



使用贴士

搅拌时注意不要让蛋清起太多的泡沫, 敷面膜时迅速敷于全脸。蛋清可使皮肤处于紧绷状态, 其密封性能让面膜中营养成分更好地渗入皮肤。待面膜变干后, 用温水洗净脸部即可。

自制葡萄面膜的快问快答

用葡萄也可以在家自己做面膜吗？

葡萄具有惊人的美容功效，在日益忙碌的生活工作过后，只要一串葡萄，在家就可以轻松解决皮肤干燥、老化、暗黑问题，让你的肌肤恢复青春般的水嫩光泽。

葡萄面膜具有治疗色斑的作用吗？

夏天女孩子最怕的就是强烈的阳光、紫外线，一晒变黑还是小事，若是晒出色斑那可就十分麻烦了。这该怎么办好？仔细看看周围，其实抗氧化美白、治疗色斑的法宝就在大家身边，它就是葡萄。

做完面膜的葡萄籽还有用吗？

剩下的葡萄籽可以用果汁机捣碎，加入洗面奶，因为它有磨砂的功能，还能去皱，并且含有一种葡多酚的物质，具有很强的抗氧化作用，能有效地预防皮肤氧化衰老和皱纹的产生。

请问葡萄籽可以直接敷在脸上做面膜吗？

葡萄籽质地较硬，直接敷在脸上达不到美容的效果。可以用器皿将葡萄籽捣烂或者用榨汁机将葡萄籽打成泥状，混合一定比例的爽肤水，涂抹在面部周围。

葡萄籽拿来做面膜有什么效果？

葡萄籽中含有一种叫葡多酚的物质，叫原花青素，具有很强的抗氧化作用，能有效抵抗皮肤氧化衰老和皱纹的产生。此外，原花青素还能够修复受伤胶原蛋白和弹性纤维，在紫外线照射强烈的天气使用效果最佳，可使皮肤保持美白健康。

如何制作葡萄面膜？

将葡萄籽取出，用榨汁机将葡萄打成汁，再以压缩面膜吸收即可使用，也可加入少许面粉，敷在面膜纸上敷脸。

听说葡萄酒可以抗氧化，新鲜葡萄也有这样的效果吗？

大家都知道葡萄酒具有抗氧化的效果，不过很多人都不知道，其实原粒的葡萄也有美白功效。葡萄清甜多汁，生津止渴，它所含的维生素 C，就具备美白功效。而且它还含有一种叫葡萄籽多酚的成分，可以有效对抗自由基，防止色素沉淀以预防色斑的产生，增强皮肤的抵抗力，其抗氧化功效更比维生素 C 和维生素 E 高出 10000 倍，有高效抗皱和延缓肌肤老化的效果。

如何挑选做面膜的葡萄？

葡萄要挑整串饱满的，可以先闻一下香味，果香浓的才买。买新鲜的葡萄就要看梗，新鲜的葡萄，梗硬挺，是鲜艳的绿色，若是颜色变为深褐色，软趴趴的，就是摘下来比较久的了。太硬的葡萄往往味淡、苦涩，太软的很可能很酸或者变质，买时要挑肉韧、汁多的葡萄。

Q 葡萄皮也有美容的功效？

葡萄皮和葡萄籽一样营养丰富，葡萄皮当中含有一种叫做白藜芦的抗氧化物质，尤其对人的皮肤有很好的作用。当然一定要洗干净才能做面膜，以免残留的农药伤害皮肤，将葡萄粒摘下放入加了面粉的水里清洗，最后用清水洗净即可。

Q 葡萄面膜适合什么样肤质的人使用？

葡萄中富含维生素 B₁、维生素 B₂，能加速血液循环，这种天然的面膜能很好的给皮肤补充水分，非常适合皮肤干燥、有蜕皮现象的肤质。

Q 葡萄和蛋白一起做面膜有什么讲究？

将葡萄去皮及去核，然后将果肉捣成浆状。混合蛋白，均匀涂抹在面部，记得避开眼部和嘴唇周围。待 8 到 10 分钟后，以清水洗净即可。它的原理是葡萄内含大量抗氧化剂，加上蛋白具有轻微的去角质功效，有亮白及紧肤的作用。

Q 面部有红色的血丝可以使用葡萄面膜吗？

简单的说面部的红色血丝是由于毛细血管扩展引起的，可以用毛巾热敷加速皮肤的新陈代谢，虽然自制的葡萄面膜都是天然成分，对肌肤没有化学的刺激和伤害，但是要先进行过敏测试，确保不过敏才可使用。

Q 用葡萄做面膜对葡萄的品种有讲究吗？

通常我们用来做面膜的都是巨峰葡萄，因为巨峰葡萄肉软多汁，适合榨汁做面膜。其次还有白葡萄也可以用来做面膜，有很好的补水和镇静效果，但是类似提子之类的肉质较硬的葡萄就不适合拿来做面膜。

Q 葡萄面膜中含有果酸涂在脸上有刺痛感，如何缓解？

在葡萄汁中加入浓稠的酸奶调和，会缓解葡萄汁给肌肤带来的刺痛感，冷藏过的酸奶敷在脸上还有镇静肌肤和缓解肌肤疲劳的效果。

Q 在使用葡萄面膜的过程中突然觉得痒怎么办？

在使用面膜的过程中如有不适，应该立刻用大量清水洗掉面膜，之后不要使用任何护肤品，以免刺激尚未修复的皮肤。

Q 直接用葡萄皮贴在脸上也可以祛斑吗？

日本女性很流行用葡萄保养肌肤，将葡萄皮贴在被晒伤的局部位置，可以有效的消除黑色素，减少晒斑的生成。贴在已经形成的色斑位置，则可以淡化色斑。所以直接将新鲜的葡萄皮贴在脸上可以达到很好的祛斑效果。



Chapter 8

香蕉 滋润肌肤少不了的 水果软黄金

被称为“铁树黄金”的香蕉。

在美容界也是好帮手。

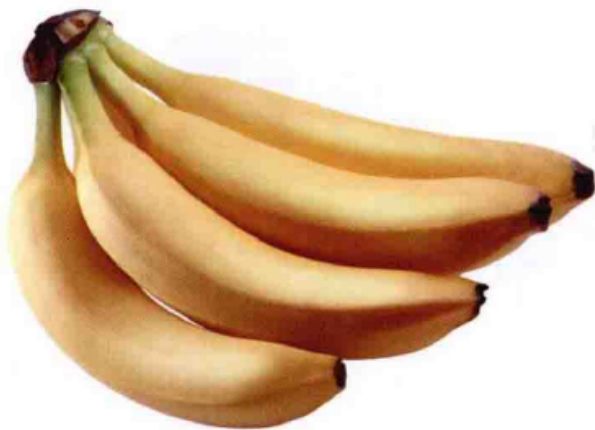
它更是一种美容功效较全面的自制面膜良友。

无论是淡化斑点还是去皱化皮角质，都十分在行。

当你的肌肤同时遇到几个皮肤烦恼时，就选择它吧！

香蕉的美肤小档案

香蕉是高热量水果，每 100 克果肉含有 91 大卡的热量，同时香蕉含有丰富的营养，被人们当做减肥、美容的优选蔬果之一。



香蕉果肉具有多种丰富的营养元素。其中每 100 克含糖 15% 以上、酸 0.2%~0.3%、蛋白质 1.5%，还有丰富的磷 53 毫克、钙 19 毫克、钾 400 毫克、维生素 C 24 毫克。香蕉还含有果胶、多种酶类物质及微量元素。

香蕉美容护肤功能评估表

美 白



补 水



清 洁



淡 斑



去 皱 纹



去 角 质



收缩毛孔



香蕉是热带地区很常见且价廉的水果，但是它的营养价值却相当高，香蕉富含蛋白质、淀粉质、维生素及矿物质，特别是它含有丰富的钾，对于心脏血管疾病的人来说是一种非常好的食品。对于肌肤来说，香蕉也是一种很好的面膜材料，直接将香蕉捣成泥状敷在脸上就具有温和清洁与滋养修护肌肤的功效。

香蕉美容秘诀

天然润肤霜

将香蕉捣成泥状，均匀的涂抹在脸上，15 分钟后先用温水洗一遍，再用冷水洗一遍。这样能够很好的将香蕉中的维生素 E 锁进皮肤表层，达到润肤嫩肤、缓解皮肤干燥的效果。油性肌肤可以在捣成泥状的香蕉中加入 2 小勺柠檬汁，搅拌均匀后涂抹于脸上，15 分钟后清洗干净。柠檬汁中的营养成分可以分解皮脂，防止脸上皮肤过于油腻，香蕉加柠檬还有美白的效果。

去角质嫩白肌肤

在捣成泥状的香蕉里加入适量燕麦和椰奶，搅拌均匀涂抹于脸上，能够很好的去除老化的角质。这是因为，燕麦可以起到磨砂的作用，而椰奶又能够滋润皮肤，一周使用一次，可以让你的肌肤焕发光彩。将香蕉捣成泥状敷在脸上具有温和清洁与滋养修护肌肤的功效，加点蜂蜜的话效果会更好。

淡化雀斑

香蕉中含有丰富的维生素 A，可以起到淡化雀斑的作用，同时能够令肌肤变得更加紧致细腻。此外，香蕉中含有大量的钾，能够促进排钠。因此，将香蕉泥涂抹在眼部周围，可以消除由于摄取过多盐分引发的眼部水肿。



香蕉小趣闻：香蕉全身都是宝

香蕉果肉香甜软滑，是人们喜爱的水果之一。欧洲人因为它能解除忧郁而称它为“快乐水果”。香蕉还是女士们钟爱的减肥佳果，香蕉可帮助女士们美肤减肥。香蕉皮中含有的蕉皮素可以抑制细菌的滋生，研究表明，香蕉皮对于肌肤发痒有着很好的缓解作用。

香蕉去油面膜



原材料

香蕉 1 根，柠檬半个。



制作步骤

Step1: 香蕉去皮，切成小段备用；

Step2: 将切好的香蕉放入研钵中捣成香蕉泥；

Step3: 柠檬挤出柠檬汁，放置一旁备用

Step4: 在香蕉泥中加入适量柠檬汁，搅拌均匀。



适用肤质

出油旺盛、黑头明显、毛孔粗大、皮肤粗糙。



面膜分析

肌肤皮脂腺分泌的油脂过于旺盛，会导致黑头、痘痘频生、毛孔粗大等一系列肌肤问题。而柠檬中的有机酸与肌肤表面的碱性物质中和，可有效平衡皮肤分泌油脂。柠檬中高含量的维生素 C 含有美白淡斑的作用。香蕉的油脂与维生素成分敷后能渗入皮肤，可以帮助润泽肌肤，能有效缓解由于柠檬去油后造成的肌肤干燥，两者搭配一起自制面膜，用完之后肌肤洁净光亮又格外滋润。



使用贴士

由于柠檬汁具有一定酸性，敷面膜时要注意避开敏感的眼部和唇部。肌肤敏感不适时，请暂停使用此款面膜。

香蕉鸡蛋面膜



原材料

香蕉半根，蛋黄半个，面粉 4 勺。



制作步骤

- Step1: 用过滤勺分离蛋清与蛋黄，仅留取蛋黄备用；
Step2: 香蕉去皮，放入研钵中捣成香蕉泥；
Step3: 在香蕉泥中加入蛋黄、面粉，充分搅拌均匀；
Step4: 如果搅拌困难，可以加入适量蒸馏水帮助搅拌。



适用肤质

敏感泛红、皮肤缺水、肤感粗糙、暗哑无光泽。



面膜分析

香蕉鸡蛋面膜是一款主打润肤保湿功效的面膜，香蕉泥中含有丰富的维生素 A，它在帮助滋润肌肤的同时，还能够有效舒缓脸部血管扩张引起的敏感、泛红。香蕉里还含有丰富的蛋白质、维生素、香蕉油等成分，能为干燥的脸部肌肤带来润泽呵护。蛋黄同样有滋润肌肤的作用，可以及时补充肌肤所需的各种养分，使肌肤细腻有光泽，尤其适合干性肌肤和混合偏干性肌肤使用。



使用贴士

由于蛋黄具有天然的“腥气”，如果敷面中不习惯蛋黄的味道，可以事先在面膜中滴入 2~3 滴柠檬汁，可以有效中和蛋黄的味道。



蜂蜜香蕉保湿面膜



原材料

香蕉半根，蜂蜜 1 勺。



制作步骤

- Step1: 香蕉去皮，切成小段备用；
- Step2: 将切好的香蕉放入研钵中捣成香蕉泥；
- Step3: 在香蕉泥中加入蜂蜜，充分搅匀；
- Step4: 加入少许蒸馏水，进行稀释。



适用肤质

皮肤干燥、干纹明显、肤感粗糙、暗淡无光泽。



面膜分析

对于肌肤而言，香蕉是一种很好的面膜材料，直接将香蕉捣成泥状敷在脸上就兼具温和清洁与滋养修护肌肤的功效。香蕉还富含蛋白质、淀粉质、维生素及矿物质，对肌肤的保湿补水有强大的功效。而添加滋养性极佳的蜂蜜，可以提供保湿滋润的功能，非常适合干燥缺水的肌肤在日常使用。此外，蜂蜜还能促进皮肤新陈代谢，增强皮肤的活力和抗菌力，减少黑色素沉着，使肌肤柔润白皙。



使用贴士

选择香蕉时，以柔软熟透的香蕉为佳。敷面结束后，用温水洗净脸部，建议再涂抹保湿型的乳液或面霜，以此巩固保湿效果。

鲜奶香蕉抗皱面膜

原材料

香蕉半根，鲜奶 10ml，蜂蜜 1 勺，面粉 2 勺。

制作步骤

- Step1: 香蕉去皮，切成小段备用；
- Step2: 将切好的香蕉放入研钵中捣成香蕉泥；
- Step3: 在香蕉泥中加入鲜奶和蜂蜜，充分搅匀；
- Step4: 加入适量面粉，再次搅拌均匀。

适用肤质

皮肤缺水、干纹频生、皮肤暗沉、疲态明显。

面膜分析

香蕉含有多种维生素，具有出众的滋养功效，能使肌肤变得细腻柔美。经常用香蕉汁擦脸能防治肌肤老化、松弛、脱皮。牛奶中含有丰富的乳脂肪、维生素及矿物质等美肤元素，能防止肌肤干燥，有效抚平肌肤细纹、干纹，能深层滋养肌肤，具有收敛抗皱的美肤功效。将香蕉和鲜奶混合还能帮助抵御紫外线的伤害，帮助淡化晒后形成的色素沉淀，有效预防皱纹和色斑出现。

使用贴士

在搅拌面膜的过程中，如果觉得过于黏稠，可以加适量蒸馏水进行稀释。皮肤比较干燥的女性，可以在敷面膜时，涂得稍厚一些。

浓茶香蕉修复面膜



原材料

香蕉 1 根，牛奶 10ml，浓茶 15ml。



制作步骤

- Step1: 香蕉去皮，切成小段备用；
- Step2: 将切好的香蕉放入研钵中捣成香蕉泥；
- Step3: 在香蕉泥中加入牛奶，搅拌均匀；
- Step4: 加入事先泡好的浓茶，继续搅拌均匀。



适用肤质

皮肤泛红、肤感粗糙、黑色素沉淀、色斑明显。



面膜分析

浓茶中富含茶多酚，茶多酚是水溶性物质，用它敷脸能清除面部的油腻，收敛毛孔。此外还具有消毒消炎的功效，可以修复晒后肌肤敏感、泛红现象。香蕉富含蛋白质、淀粉质、维生素及矿物质，能即时为肌肤补足营养，修复受损细胞。而且香蕉还能有效淡化晒后形成的色素沉淀，减少色斑生成。使肌肤恢复润泽亮白，尤其适合外出时使用。长期坚持使用此款面膜能使面部皮肤变得柔嫩、清爽，特别适用于干性或混合偏干性肌肤使用。



使用贴士

由于香蕉久置容易氧化，所以最好一次制作，一次用完。此面膜连续使用三天，能有效修复皮肤，提升皮肤整体状态。

香蕉控油补水面膜



原材料

香蕉 1 根，苹果半个，薏仁粉 1 勺，无糖豆浆 20ml，蜂蜜 1 勺。



制作步骤

- Step1: 香蕉、苹果去皮，切成小段备用；
- Step2: 将切好的香蕉和苹果放入榨汁机中榨成泥状；
- Step3: 在香蕉苹果泥中加入无糖豆浆，搅拌均匀；
- Step4: 加入薏仁粉和蜂蜜，继续搅拌均匀。



适用肤质

出油旺盛、毛孔粗大、皮肤粗糙、暗沉无光泽。



面膜分析

苹果中含有丰富的天然果酸，它能够有效平衡油脂腺油脂分泌，从而改善面部出油、毛孔粗大等现象。苹果还含有大量的氧化物，能够防止自由基对肌肤细胞的侵害，可以美白抗氧。香蕉泥能帮助细致毛孔，增强皮肤弹性，帮助胶原蛋白生成，令肌肤焕然一新。而薏米更是出众的天然护肤品，它所含的矿物质能够舒缓、镇定晒后肌肤；所含的维生素 B 族控油抗痘、保湿锁水；所含的薏仁脂则可以促进新陈代谢，让暗沉的粗糙肌肤变细腻平滑。



使用贴士

苹果果肉容易在空气中氧化变黄，自制面膜的时候，建议快速榨汁，快速调和并迅速使用，以免因为氧化而降低敷面效果。



香蕉酸奶提亮面膜



原材料

香蕉 1 根，酸奶 20ml。



制作步骤

- Step1: 香蕉去皮，切成小段备用；
- Step2: 将切好的香蕉放入研钵中捣成香蕉泥；
- Step3: 在香蕉泥中加入酸奶，充分搅匀；
- Step4: 加入少许蒸馏水，微微稀释。



使用贴士

“香蕉+酸奶”的面膜搭配，在去油提亮的同时，对角质有一定的脱落效果，同时也具有一定的刺激性。因此敏感肌肤使用前，最好先进行过敏测试。



适用肤质

角质堆积、黑色素沉淀、皮肤粗糙、暗淡无光泽。



面膜分析

酸奶中含有宝贵的乳酸成分，它具有出众的保湿功效，还有一定的去除角质作用，可帮助肌肤快速恢复光滑、细嫩。另外，酸奶还含有蛋白质、钙质、维生素等营养成分，且容易被肌肤吸收。尤其是原味的酸奶，滋养效果最好。酸奶中的钙、镁、钾、钠等无机矿物质元素，还可以减少皮肤中色素沉淀，能有效美白肌肤。舒缓功效卓著的香蕉泥，可以有效镇定敏感的肌肤，中和酸奶给肌肤带来的刺激。

古法香蕉面膜



原材料

香蕉 2 根。



制作步骤

Step1: 香蕉去皮，切成小段备用；

Step2: 将香蕉放入榨汁机中榨成泥状；

Step3: 用干净的滤网将颗粒过大的香蕉过滤掉；

Step4: 加入少许蒸馏水，微微稀释。



适用肤质

皮肤粗糙、暗淡无光泽、敏感泛红、肌肤松弛。



面膜分析

香蕉含有丰富的维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 B₁₂、维生素 C、维生素 D、维生素 E 等丰富的维生素，这些维生素可以为肌肤带去各种营养，有效润泽肌肤，改善肌肤粗糙、暗沉，整体改善肌肤状态。其中的维生素 A，不但能滋润皮肤，还可以改善脸部因微血管扩张产生的敏感、泛红现象，舒缓效果一流，敏感性肌肤也能轻松使用。香蕉中含有香蕉油的成分，香蕉油在润泽肌肤的同时，还可以美白及收紧肌肤，让肌肤重现青春光彩。



使用贴士

敷面前，事先将面部清洁干净，然后用温热的毛巾敷脸 5 分钟，打开毛孔，有助于促进香蕉营养成分的吸收，令润泽养眼的效果更加出众。

润肤香蕉面膜



原材料

香蕉半根，橄榄油 3 滴。



制作步骤

- Step1: 香蕉去皮，切成小段备用；
Step2: 将香蕉放入榨汁机中榨成泥状；
Step3: 用干净的滤网将颗粒过大的香蕉过滤掉；
Step4: 在过滤好的香蕉泥中滴入橄榄油，搅拌均匀。



适用肤质

皮肤缺水、肤感粗糙、暗淡无光泽、肌肤松弛。



面膜分析

香蕉是富含水分的水果，能让肌肤持久保湿润泽，弹力十足。而且还能消除脸部疲劳，对防止皱纹产生也有不错的效果。香蕉还有保持皮肤紧绷，恢复弹性的效果，特别适合熟龄肌肤使用。对于皮肤干燥的女性而言，橄榄油则有润肤抗皱的功效，还能有效补水锁水。香蕉和橄榄油的超强搭配，能让你的皮肤水嫩润滑、“Q”弹十足。



使用贴士

由于橄榄油质地比较油腻，敷面 15 分钟要用温水彻底洗净脸部，避免油分残留，否则容易导致毛孔堵塞，导致痘痘生成，油性肌肤的女性夏天一周使用 1~2 次即可。

香蕉芝士排毒面膜

原材料

香蕉 1 根，植物芝士 1 勺。

制作步骤

Step1: 香蕉去皮，切成小段备用；

Step2: 将香蕉放入榨汁机中榨成泥状；

Step3: 芝士隔水加热，使其融化；

Step4: 在香蕉泥中加入芝士，搅拌均匀。

适用肤质

出油旺盛、黑头频生、粉刺明显、痘印突出。

面膜分析

这款香蕉芝士面膜可以清除面部多余油脂，疏通脸部皮脂腺，有效彻底清除毛孔中的污垢及毒素，从而帮助排除毒素，有效预防痘痘和粉刺的生成。并让肌肤细胞有效吸收营养并锁住水分，特别适合油性和混合偏油性肌肤在夏季使用。建议每周使用 2~3 次，可以有效改善痘痘肌。这款面膜也可以作为体膜，涂抹在背部、胸口等容易长痘痘的地方，同样具有出众的美肤效果。

使用贴士

敷面 15 分钟后用指腹按摩，促进养分吸收，再用温水洗净即可。最后用化妆棉轻轻擦拭肌肤死角，以免面膜残留，堵塞毛孔。

自制香蕉面膜的快问快答

据说香蕉面膜可以抑菌？

因为香蕉皮中含有抑制真菌和细菌生长繁殖的焦皮素，所以如果想要使香蕉面膜具有抑菌的效果，在打香蕉泥的时候也要连皮一起打烂使用。

香蕉面膜适合什么性质的皮肤？

自制的香蕉面膜简易快捷，非常适合在家时自己DIY，香蕉的油脂与维生素成分敷面后能渗入皮肤，润泽肌肤，特别适合干性肌肤者使用。

香蕉面膜为什么有改善面部血丝的效果？

因为香蕉含丰富的维生素A，能够滋润肌肤，活血化瘀，可以改善脸部因微血管扩张产生的脸红。

香蕉面膜什么时候敷脸最好？

洗完澡或泡完澡后毛孔张开且肌肤水分充足，这个时候敷脸效果最好。也可以先用热毛巾敷脸，同样能够达到这样的效果。

做面膜前使用什么护肤品可以增强香蕉面膜的效果呢？

敷面膜前先用精华液打底，有前导及加强的效果。敷美白面膜先擦上美白精华液，或是先拍上保湿精华再敷香蕉面膜，可以加倍发挥出精华液和面膜的双重效果，令面部肌肤焕然一新。

用纸膜浸透了香蕉汁却怎么也贴不好？

在自制面膜时借助面膜纸能够更加方便的敷面，但是很多人却不懂得如何将面膜纸贴得更服帖。其实很简单，以人中鼻梁为中心部位敷上面膜，由内而外将面膜纸抚平，推出其中的空气，外围部份一定要服贴，否则容易因为面膜纸干燥而翻起。

有什么办法可以加强香蕉面膜的效果？

为了加强面膜的效果，很多人喜欢将面膜放入冰箱降温或热水加热，其实这样不小心就会将面膜中的营养成分破坏，其实有个更加简单有效的方法，就是在面膜上覆盖一层热毛巾，增加密闭性，使吸收更加透彻。

用刷子将香蕉面膜刷在脸上，过了一会儿会慢慢往下掉，怎么解决？

面膜会往下掉，可能是因为涂太厚，由于重力的关系会慢慢往下沉，可以适当用刷子刷薄一些，或者敷好面膜后就直接躺下，待十分钟后洗净即可。

Q 香蕉面膜可以去黑头吗？

单独的使用香蕉面膜确实能让部分黑头浮出来，如果在清洗面膜时，放一些白糖在手心里，慢慢揉搓面膜，就可以将浮出的黑头干干净净的全部洗掉。

Q 香蕉切片面膜做起来有些干怎么办？

因为香蕉本身含的汁液较少，所以单独切片敷面久了会让面部有干涩的感觉，可以在敷面的过程中喷洒保湿喷雾补水，或者将香蕉片浸入牛奶里后再拿来敷面。

Q 做过几次香蕉面膜后脸上起了很多脂肪粒和粉刺是怎么回事？

因为香蕉本身含有较高的糖分和淀粉，做完面膜后如果清洗不彻底，余留的糖分和淀粉就会阻塞毛孔，导致脂肪粒和粉刺的生成。先用化妆棉将面膜卸掉，方便清洗。在清洗面膜后用化妆棉蘸取爽肤水擦拭面部，从而起到二次清洁的作用。

Q 脸部太干了，敷上香蕉面膜时有些刺痛的感觉怎么办？

可以在制作香蕉面膜过程中加入几滴橄榄油，使面膜更加温和滑润，减少香蕉面膜里的果酸对皮肤的刺激感。

Q 怎么用香蕉皮做面膜？

不仅香蕉可以做面膜，香蕉皮做起面膜来效果也是非常明显的，将新鲜无斑点的香蕉皮洗净捣烂，加入蛋清拌匀涂抹在脸上即可，香蕉皮含有多糖、蛋白质、维生素 C 等美容成分，对于消除面部皱纹有良好的效果。

Q 香蕉面膜可以当做睡眠面膜使用吗？

香蕉面膜不可以当做睡眠面膜使用，因为自制的香蕉面膜时间一久便会变干，从而反噬肌肤的水分，而且会造成毛孔呼吸不畅引起其他肌肤问题。睡眠面膜是类似晚霜一样轻薄质地的护肤品，但要看清楚只有免洗的睡眠面膜才可以过夜。

Q 怎么用香蕉皮敷面？

很多人喜欢直接就将香蕉皮贴在脸上，但因为香蕉皮水分含量少，直接贴在脸上没什么效果，可以用水果刀将香蕉皮内侧轻轻划烂，这样可以让香蕉皮的营养直接作用在脸上，使脸部肌肤充分吸收到香蕉皮的营养。

Q 香蕉面膜越敷越黑怎么办？

香蕉和空气中的氧气接触后会被氧化而变色，这是正常的现象，并不会影响面膜的效果，也不会使面部染上黑色。如果不想要香蕉面膜变黑，可以在制作香蕉面膜的过程中加入几滴柠檬汁。



Chapter 9

奇异果

年轻肌肤不可错过的
多维之王

可别小看外表多毛的奇异果，
它是不可错过的多维之王！
特有的酸性蛋白及丰富的维生素，
能够让你黯淡粗糙的肌肤，瞬间光滑嫩白。
除此之外，它去除皱纹的能力也十分一流。

奇异果的美肤小档案

味道甜美的奇异果，因其维生素C含量在水果中名列前茅，一颗奇异果能提供一个人一日维生素C需求量的两倍多，被誉为“水果之王”。



奇异果含有丰富的维生素C、维生素A、维生素E及钾、镁、纤维素之外，还含有其他水果比较少见的营养成分——叶酸、胡萝卜素、钙、黄体素、氨基酸和天然肌醇。奇异果的钙含量是葡萄柚的2.6倍、苹果的17倍、香蕉的4倍，维生素C的含量是柳橙的2倍。因此，它的营养价值远超过其他水果。

奇异果美容护肤功能评估表



奇异果含有良好的可溶性膳食纤维，作为水果最引人注目的地方当属其所含的具有出众抗氧化性能的植物性化学物质，据美国农业部研究报告称，奇异果的综合抗氧化指数在水果中名列居前，仅次于刺梨、蓝莓等小众水果，远强于苹果、梨、西瓜、柑橘等日常水果。与甜橙和柠檬相比，奇异果所含的维生素C成分是前两种水果的2倍，因此是肌肤美白的最佳水果之一。

奇异果美容秘诀

美白肌肤

奇异果是含维生素 C 最丰富的水果，因此常吃奇异果，可起到美白肌肤的效果。奇异果中含有特别丰富的果酸，果酸能够抑制角质细胞内聚力及黑色素沉淀，有效地去除或淡化黑斑，令肌肤变得更加白皙细腻。奇异果在改善干性和油性肌肤组织上也有显著的作用，可以均衡肌肤油脂，令肌肤保持健康状态。

为肌肤充分补水

奇异果含有丰富的水分，每 100 克奇异果中含有 83.4 克的水分，因此能够为人体同时补充营养和水分，使肌肤保持健康水润的状态。因此，常食用奇异果或是用奇异果进行美容，可以维持水润美肌。

紧致肌肤

奇异果含有丰富的维生素营养成分，通常清洁面部之后，用去皮后的奇异果均匀涂沫脸部并进行按摩，能够有效改善肌肤毛孔粗大的问题，同时清除肌肤垃圾沉淀，令毛孔更加清洁紧致。同时还能够为肌肤补充水分和美白肌肤，令肌肤更加紧致白皙，同时防止肌肤细纹产生和老化。



奇异果小趣闻

如今众多美容产品中含量最多的就是叶酸，叶酸可防止皮肤松弛、皮肤细胞老化。奇异果中拥有丰富的叶酸，历来都被爱美的人视为美容圣品，其不仅可以食用，还可榨成汁液，制成面膜，用途甚多，且奇异果不像其他的美容化学品可能给皮肤带来伤害，它属于纯天然无害的美容利器。

奇异果黄瓜美白面膜



原材料

奇异果 1 个，黄瓜半根。



制作步骤

- Step1: 首先将奇异果去皮后捣成泥状；
Step2: 将黄瓜去皮、洗净后切成块状；
Step3: 把黄瓜放入搅拌机中榨取汁液；
Step4: 最后将奇异果和黄瓜混合搅拌均匀。



适用肤质

皮肤暗沉、干燥粗糙、黑色素沉淀、色斑明显。



面膜分析

黄瓜中所含的黄瓜酶是一种有很强生物活性的生物酶，能有效地促进机体的新陈代谢，扩张皮肤毛细血管，促进血液循环，增强皮肤的氧化还原作用，黄瓜中所含的黄瓜油对吸收紫外线也起到很大的效果。黄瓜含有丰富的维生素 C，具有美白功效，对肌肤起到润肤、增白的作用。加入奇异果的营养，更能够加强美白肌肤的作用。



使用贴士

奇异果要与黄瓜汁充分的混合，敷面之后要彻底洗净面部，并用热毛巾敷脸约 3 分钟，能够起到更好的护肤效果。

奇异果面粉抗痘面膜



原材料

奇异果半个，面粉 2 勺。



制作步骤

- Step1: 将奇异果去皮后切成块状；
- Step2: 然后把奇异果放入果汁机中搅拌；
- Step3: 在搅拌好的奇异果中加入面粉；
- Step4: 将奇异果和面粉搅拌均匀。



适用肤况

出油旺盛、皮肤粗糙、黑色素沉淀、痘痘频生。



面膜分析

奇异果配合面粉制成的面膜，能够吸附毛孔中的脏物质，深层清洁肌肤，让肌肤保持健康清洁状态。同时，还能够有效预防痘痘的生成，对于敏感性肌肤也是较为温和的清洁控痘面膜，每周使用 1~2 次能够保持面部清洁。如果是痘痘较为严重的肌肤可以每周使用 2~3 次。



使用贴士

使用此面膜时要注意避开眼部肌肤，使用之后要使用温水将面部清洗干净，再使用补水抗痘的护肤品巩固面膜效果。

奇异果柠檬保湿面膜



原材料

奇异果 1 个，柠檬 1 个，白醋 50ml，纯净水 200ml。



制作步骤

- Step1: 把奇异果和柠檬都清洗干净，去皮；
- Step2: 将奇异果和柠檬一同放入榨汁机中榨取汁液；
- Step3: 加入纯净水、白醋；
- Step4: 将所有成分搅拌均匀。



适用肤质

皮肤松弛、疲惫明显、干燥缺水、黑色素沉淀。



面膜分析

奇异果和柠檬都含有丰富的水分，加入白醋和纯净水之后不仅能够中和两者的酸度，同时能够起到深层清洁面部肌肤毛孔的作用，让奇异果和柠檬的水分更好的被肌肤所吸收。坚持使用这款面膜能够改善干性肌肤的干燥状况，同时消除泛黄肌肤的暗沉现象，令肌肤水润透白。



使用贴士

使用面膜之后，要用温水清洗，并且使用具有补水保湿功能的护肤品，才能让面膜的作用保持得更好。

奇异果蜂蜜紧肤面膜

原材料

奇异果 1 个，蜂蜜 1 勺。

制作步骤

- Step1: 将奇异果去皮后备用；
- Step2: 用勺子将奇异果捣成泥状；
- Step3: 然后在奇异果中加入蜂蜜并搅拌均匀；
- Step4: 将搅拌好的面膜敷于面部。

适用肤质

肤感粗糙、脸色暗沉、疲态明显、干纹频现。

面膜分析

蜂蜜是非常理想的护肤品。它能供给皮肤养分让皮肤具有弹性，能杀灭或抑制附着在皮肤表面的细菌，还能消除皮肤的色素沉着，促进上皮组织再生。使用奇异果和蜂蜜制作而成的面膜，能够令粗糙的肌肤得到充分的呵护，改善肌肤粗糙暗黄的状况，让肌肤变得白皙、细腻。

使用贴士

选择稠度适中的蜂蜜制作面膜，同时要与奇异果充分均匀的混合，敷面的时间约为 15 分钟，可令肌肤充分吸收营养。



奇异果鸡蛋收敛面膜



原材料

奇异果 1 个，鸡蛋 1 个。



制作步骤

- Step1: 将奇异果去皮后备用；
- Step2: 从鸡蛋中仔细的滤除蛋清；
- Step3: 将奇异果捣成泥状；
- Step4: 把奇异果和蛋清一同搅拌均匀。



适用肤质

干燥缺水、皮肤暗沉、面部无光泽、疲态明显。



面膜分析

奇异果的细腻肉质能够为肌肤带来丰富的营养，同时能够收敛和紧致毛孔，令肌肤更加细腻。蛋清同样能够对肌肤起到收敛紧致效果，还能够让肌肤变得更加细滑，奇异果和蛋清的搭配，能够有效的改善粗糙、暗黄的肌肤，让肌肤更光泽更白皙，每周坚持使用 1~2 次能够起到明显效果。



使用贴士

这款面膜非常适合干燥性肌肤，能够快速强效的缓解肌肤干燥缺水的状况，同时能够锁住肌肤水分，形成保护膜。

奇异果苹果鲜亮面膜



原材料

奇异果 1 个，苹果 1 个，薄荷叶 8 片。



制作步骤

- Step1: 用热水浸泡薄荷叶备用；
- Step2: 将奇异果用勺子捣成泥状；
- Step3: 苹果去皮、洗净后同样捣成泥状；
- Step4: 在奇异果和苹果泥中加入薄荷水搅拌。



适用肤况

角质明显、死皮堆积、皮肤暗沉、粗糙无光泽。



面膜分析

苹果的抗氧化性和奇异果的补水美白作用，能够将面膜的营养成分综合运用到肌肤上，为肌肤提供最鲜活的营养，改善粗糙暗沉的肌肤，令肌肤在得到水分补充的同时，提亮整体肤色，减少黑色素的沉淀。这款面膜无刺激性，每周可以连续使用。



使用贴士

使用此面膜敷面每次控制在 10~15 分钟，最后用温水洗净即可。在肌肤状态健康的前提下，建议密集性使用此款面膜，连敷三天可以得到很好的提亮效果。

奇异果粗盐清洁面膜



原材料

奇异果 1 个，橄榄油 5ml，粗盐 3g，柠檬汁 1 个。



制作步骤

Step1: 将柠檬洗净、去皮后，用榨汁机榨取汁液；

Step2: 将奇异果去皮后捣成泥状；

Step3: 在奇异果中加入柠檬汁搅拌；

Step4: 再加入橄榄油和粗盐搅拌均匀。



适用肤质

角质堆积、黑色素沉淀、皮肤粗糙、暗淡无光泽。



面膜分析

在奇异果中加入粗盐和柠檬汁，能够更好的清洁肌肤毛孔内沉积的垃圾，同时为肌肤补充水分，令肌肤更加光洁水润。加入橄榄油除了能够保护肌肤之外，也能够改善粗糙暗沉的肤色，令肌肤更加的细腻光洁，在清除垃圾的同时让肌肤恢复水润细腻的健康状态。



使用贴士

使用这款面膜的时候，需要仔细将面膜涂抹均匀，避开眼部周围的肌肤，鼻翼和嘴角处可以加厚使用。

奇异果红糖 Q 弹面膜

原材料

奇异果 1 个，红砂糖 5g。

制作步骤

- Step1: 首先将奇异果去皮；
- Step2: 把奇异果捣成泥状；
- Step3: 在奇异果中加入红砂糖并搅拌均匀；
- Step4: 用小火微微加热搅拌好的奇异果。

适用肤质

敏感泛红、肌肤松弛、弹力下降。

面膜分析

奇异果含有丰富的果胶、维生素 C、维生素 E、叶酸及膳食纤维，能够令肌肤变得更加光洁细腻，同时能够恢复肌肤弹性，令肌肤更加细腻柔和。红砂糖能够配合奇异果清除肌肤陈旧的角质层，令肌肤更加细腻，使用的时候需要加热使红砂糖更好的融入奇异果之中，发挥更好的护肤作用。



使用贴士

冲洗时可以边按摩边冲洗，有助于去除面部多余角质。由于湿润的玉米粉容易变质，建议当天制作，当天用完。

奇异果草莓滋润面膜



原材料

奇异果 1 个，草莓 4 颗。



制作步骤

- Step1: 首先要将奇异果去皮;
- Step2: 然后将奇异果捣成泥状;
- Step3: 草莓需要洗净后捣成泥状;
- Step4: 将奇异果和草莓搅拌均匀即可。



适用肤质

皮肤干燥、暗淡无光泽、细纹明显。



面膜分析

草莓属浆果，含糖量高达 6%~10%，并含多种果酸、维生素及矿物质，可增强皮肤弹性，具有美白和滋润保湿的功效，经常使用草莓美肤，可令皮肤清新、平滑，避免色素沉着。配合同样水润的奇异果，能够为肌肤带来充足的水分，非常适合肌肤极为干燥的肌肤使用。



使用贴士

敏感肌肤使用之前需要先进行测试，草莓会使一些敏感肌产生不适感。草莓需要捣成均匀的泥状而不是颗粒状。

奇异果酸奶抗衰面膜



原材料

奇异果 1 个，酸奶 50ml。



制作步骤

- Step1: 首先将奇异果去皮;
- Step2: 然后将奇异果捣成泥状;
- Step3: 在奇异果泥中加入酸奶;
- Step4: 将奇异果和酸奶搅拌均匀。



适用肤质

皮肤缺水、肤感粗糙、暗淡无光泽、肌肤松弛。



面膜分析

酸奶中含有丰富的乳酸，能有效滋润皮肤，使肌肤光滑细腻，所含的维生素 A、维生素 B 能有效阻止细胞内的不饱和脂肪酸氧化和分解，延缓肌肤衰老。奇异果同样是肌肤抗衰老的秘密武器，它丰富的营养成分能够为肌肤提供充足的营养，其含有的果酸能够令肌肤恢复健康活力状态。



使用贴士

使用面膜后要用温水清洗面部，接着使用补水抗皱的护肤品，才能够更好地巩固面膜的美肤效果。



自制奇异果面膜的快问快答

奇异果有什么样的美容功效？

天然奇异果片面膜中富含果酸、矿物质等营养元素，能够抑制黑色素的沉淀，帮助淡化色斑、美白肌肤。

简单的奇异果面膜制作方法？

用水果刀将去皮的奇异果切成极薄的薄片，洁面后，将奇异果薄片仔细地贴敷在脸部上（避开眼部、唇部四周的肌肤），10~15 分钟后取下，用温水洗净即可。

担心皮肤对奇异果过敏怎么办？

如果担心皮肤会敏感，可以使用奇异果中加入蜂蜜和橄榄油，涂在脸上，这样会避免直接刺激皮肤，而且还会有修复的功能。

奇异果收缩毛孔的面膜怎么做？

奇异果和鸡蛋黄搭配可以很好的收缩毛孔，奇异果含有丰富的维生素 C、天然水分及果酸等营养元素，能深层净化肌肤，去除肌肤毛孔中的油腻及杂质，畅通毛孔，并能有效补充肌肤所需的水分，鸡蛋黄则能帮助紧致肌肤，收缩粗大的毛孔，令肌肤细腻光滑，富有弹性。

为什么使用奇异果面膜后脸上会感觉有些粗糙？

奇异果一定要放成熟才能使用，不成熟的奇异果果实酸涩，触感刺辣，其中含有大量蛋白酶，会分解皮肤表层的蛋白质，让皮肤摸起来变得有些粗糙感。

奇异果面膜可以敷在眼部肌肤缓解黑眼圈吗？

奇异果内含有大量的果酸，眼部肌肤比较娇嫩，直接涂抹会给肌肤造成刺激和伤害，所以敷奇异果面膜时要注意避开眼部、唇部四周的肌肤。可以用化妆棉蘸取足量的爽肤水贴在眼周围，缓解黑眼圈。

奇异果面膜冰镇后效果更佳吗？

炎炎夏日，将奇异果面膜做好后放入冰箱冰镇 3 分钟左右，更加清凉舒适，冰凉的感觉还能舒缓红肿的肌肤，但要注意先用保鲜膜封好面膜碗，以免面膜沾染到冰箱内其他的食品引起变质。

家里没有榨汁机，怎么制作奇异果汁？

将去皮后的奇异果切成小粒，用一块消过毒的纱布包住奇异果肉，然后用力按压沙包，将奇异果汁挤出来，就可以制作面膜了。

Q 脸上有伤口可以用奇异果汁敷面吗？

脸上有伤口一定不能使用护肤品和面膜，虽然奇异果汁是天然的，但果汁里有很多微量元素容易引起伤口感染，要等伤口愈合后才能使用。

Q 用奇异果做面膜要去皮吗？

奇异果的皮上含有丰富的维生素 C，它的维生素 C 含量是柳橙的 2 倍，所以做面膜的话可以不用去皮，将奇异果放在水里，用刀子一边洗一边刮，再用清水冲洗干净，确保将所有绒毛去完后一起榨汁使用。

Q 不同品种的奇异果做面膜有什么不同的效果？

奇异果有很多品种，常见的有红心和白心奇异果，红心奇异果的维生素 C 含量更高，果实中含有的微量元素钙可以直接被人体吸收，但拿来做面膜的话其实效果与白心奇异果差别并不大。而且红心奇异果相对要贵很多，所以一般都推荐使用常见的白心奇异果做面膜。

Q 奇异果面膜在制作过程中变色怎么办？

可以在制作面膜的过程中加入几滴新鲜的柠檬汁，可防止奇异果与空气中的氧气接触变色。

Q 奇异果和粗盐搭配会产生什么不好的效果吗？

没有。很多人使用粗盐来美容，主要是利用粗盐的颗粒感来搓洗脸上的黑头、粉刺、角质等，如果在奇异果面膜中加入粗盐，主要是在洗面膜时发挥出粗盐的洁面作用，所以奇异果和粗盐搭配虽然不会出现什么不好的效果，但是要注意粗盐的用量，浓度过高的话会伤害面部皮肤。

Q 使用奇异果面膜后，脸上为什么会出现脱皮的现象？

我们的皮肤有一个生长周期，根据个人体质会表现出不同的更新现象，过于频繁的使用奇异果面膜会刺激皮肤的新陈代谢，出现局部脱皮的现象，只要停止使用面膜，一周后便能够恢复。

Q 奇异果面膜适合什么样的肤质？

奇异果被誉为“美肤金矿”，其中含有的营养元素能有效的干扰黑色素的形成，保持皮肤白皙透明，有较好的控油效果，比较适合中性肌肤和油性肌肤，如果是中性肌肤使用可以适当减少奇异果的用量，加入牛奶缓和奇异果对皮肤的刺激。

Q 不同成熟度的奇异果对面膜的效果有影响吗？

成熟度较高的奇异果捏起来比较软，甜度较高，用来做面膜比较适合大众的肤质，而成熟度较低的奇异果含果酸量较高，对皮肤有一定的刺激性。所以最好选择外表颜色较浅和成熟度较高的奇异果来做面膜。



台湾诚品、金石堂网路书店畅销榜 NO.1!

《爱上美瞳变美神》

时尚杂志专栏作家曹静教你玩转美瞳!

时尚达人、美妆女神、爱美女生都想要的美瞳美丽宝典!

电眼
神器



灰姑娘和女神只有一双高跟鞋的距离!

《高跟鞋!灰姑娘的魅力魔法》

236 款高跟鞋, 108 个穿搭造型, 无数实用小贴士。

了解高跟鞋的前世今生, 轻松驾驭高跟鞋, 瞬间提升女神气质。



女神
秘技



美甲学习的革命! 日韩潮流美甲的先锋!

《6 支甲油玩转百变美甲》

只需 6 支甲油就可以变换出 88 种美丽甲面,

为你节省超过 10000 元的美甲费用!

美女
必备

